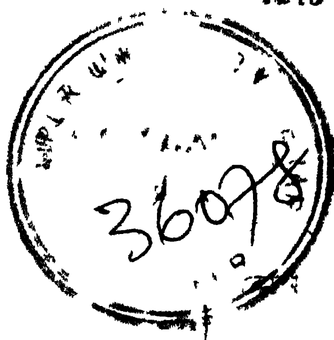
কোংজবা—তোম্বী মোইরাংথেম্বা

তোপ লৈরক।

অহানবা ফোঙবা

১৯৭৮ ইং



ছাপা নম্কম :—নিমাই এণ্ড সন্স, প্রিন্টিং ওয়ার্কস, পাওনা বাজার,

ইম্ফাল।

ৱাহৈ থরদং

"পুন্সি মহৈ য়ানমিন্নশি" হায়বা মীওইপোক ঐখোইগী পুন্সিবু মহৈ য়াম্বা খোৱাং কয়া শুপাইনা, মথং মমাঙ্ঙাইনা লাইরিক মচা অসিদা ইরবী। মসি তশেংনা ঐগী ইপুকখোকী পোৎশিংতনা ইরবা অমগী খোনা নৈতদে। মৈতৈ ইপা ইপুশিংনা চকচাংগী ইক্রিগী মৈবু মশক খঙনা ঈয়াং পৌমিজরবগী য়ায়বী কয়াগী লাইরিকশিং, অচুম্বু মশক তাকপীবা ভুরবা ভারতকী philosopher শিং অমসুং পুক্লিংগী জ্ঞান খঙহনবা ভুরবা psychologist শিংগী লাইরিক কয়া ইমাগোন্দ', ই'য়াজিলোন্দ নৈরবা খিবিকপু বিজয়রগা খোইদোক ভগবান শ্রীকৃষ্ণনা মীওইপোকী মীখোইরবা শ্রীঅর্জুনদ তাকপিখিবা "শ্রীমদভগবত গীতা"দা পীখিবা পাউতাক কয়া, খৃষ্টানশিং-গী যীশুনা পীখিবা পাউতাক কয়া পাকথগা ভেংপানবা অ'সদা নৈরিবা জীবনা পোকপদগী শিখক'ওবা কয়মা লেমগনি, কয়মা পুন্সিবু অয়েংপা য়াওদনা ইঙনা পানব' ভমগনি? কয়গুনা অচুমনো কয়মনা অয়াম্বনো হায়বনো ওইরিবনো হায়বশিংগী মরমদা নৈনজরগা শুপ্নগী লম্বী অমখক খেংনরে। হায়রিবা লম্বী অসিদা চৎলগা তাইবং জীব পুম্বগী পুন্সিবু অয়ান খুভম কংবা য়াম্ন্রা হায়না লাইরিক মচা অসি ইরবনি।

তাইবং খেব মপু কনানো? কৃষ্ণ, আ'ল্ল', যীশু, ইপুখো সনামহি, পাবঙবা কনানো? পূন্নমক অসি ইশাদা লোইনা নৈরম্রে। মরম অমদা মীওইপোক ঐখোইবু ভেংবানবা মপুনা

লীলা য়েংগে, চাংবেং তৌগে হায়বগীদবক্তা থাগী থাগী লৈকম অমম্ভং ঈপিং মুংশিংকী খেয়বা মতু'ইনা তোঙাম তোঙানবা শকলোনগী কাংলুপ থাইবতনি। অচুম্বা অয়ানবা, মুংশিবা মুংশিদবা লোইনা থঙই। অতুনা মীওইপোক ঐখোইগী লখী অপেংব হায়বত্তু চৎপা তায়বদি কাংলুপ খুদী'গী লখী তোঙানে, অমধক্তনি হায়বসি পময়কবনি। মসিদা প্রমাণ নাইত্তে চাদব, থনায়চি'বা অয়ান-অহৈ মাওয়বত্র পুম্নিব মুংশিবিদুনা পাথিরিবা ইবুংঙো ইবেম্মাশিং, অহল লমনশিং'না তাকপীরকনি হায়না থরাউনা থাইজরি।

থয়াথগী সেবা কংজনিংবা
মোইরাংথেমচা মাঙ্গোল মোইরাং
নৈরাংজোইখোং নিংথৌজম লৈকাই
ইম্ফাল।

য়াহৌদোক

মতম কুইরবা য়াম্বি চেকশিন্নদি খঙ্বীরম্বা অদুগা থৌওইনদি ভৌবিক্রবা; পাখাংকোক, পুখাংকোক চৎলম্বা, শিঙিয়ম্বা ঈরোম্‌ং, লৈরোম্‌ংদ, কাচিন কোয়াদা খুপ্প লৈরম্বা, মীওইবগী থৌরাইনা হকচাংদা লৈরিবৈঙেদা কয়ম পুন্সি অসিদা কৈরম্ব লিংঙে, শাকন্তু চৎকদগে হায়বা পাওতাক কয়া অদি লৈতে ঐনী কাংলুপ্ত মতুমা মীটৈ পূম্নমক্কীম্ব য়াইফ কুমিনবগীদমক পুথোকচবনি। "অাতিয়া মরু শিদব" মহাক্ন মীওই পূম্নমক্কী মকমদা শিদ-মাদয়াই পীনবীশম্ব।

লৈয়েক লাইরিক মচা অসি মীয়ামগী মকমদা পুথোকচগে খঙ্গবা কুইরবম্ব থবক অসিগী ইতিক লৈজদবনা চহি অনিরেখি ঐনী টবল মথক্ক তাহুনা লৈরম্বদগী ঐগা পোকখিরজবা ইনাও তোশী মোইরাংথেম্বনা অচংবা শেল পুথোকপিহুনা মীয়ামগী মকমদা পুথোকচব ওমজরে তাইবংশেম্ব মপূনা মহাকপু পুন্সি-মুংশাংবা পিনবিশম্ব। মসিগী দমক পাবিরিবশিংদগী মহৈ নিজরি।

থোইদোক্ক লাইরিক অসি নম্রিঙৈগী মতমদা অশোই অঙাম থোকনবা, অরানবা লোনচন (বনান) য়াওদনবা মমল য়াম্নবা মতম কয়া শিজিন্নবিখিবা ঐনী মরুপ শ্রীপ্রেমখান্দ শর্ম্মা অমম্ভং লাইরিক অসিবু পুথোক্কবগীদমক থৌনা পীখিরকপা মরুপ-মপাং কয়া অমদি ওঝাশিংগী মকমদ পুন্সিগী ওইবা থুরুমজরি।

মাঙ্গোল মোইরাংথেম

ঐহাক্কী

ঐহাক্কী মরুপ, মোইরাংথেমচা মাজোম, চৌওবখোম লৈবম ঈব "পুন্সি মহৈ য়ানখিরবি" কৌব লাইরিক অসি, খুৎঈদ লৈরিবৈদ্রে নিংথিজন পাজরোই। মরুপনা, মসি লাইরিক কয়াদগী মচু ওইব বাথরোল কয়ামরুম থোমজিনগ লাইরিক মচা অমা ওইনা ময়ামগী মাংদা পুখোকপিরক্লি। কংলৈপাক ঈমাগী মহৈগী লৈকোন্দ মথল-মথা অয়াম লাইরিক কয়ামরুমগী মকম চাউনা-কপ্পুনা লৈরি উটৈ। অদুবু মরুপনা ঈবিরক্লিব অসিগুম মথলগী লাইরিক কংলৈপাকদি অত্তাওবা ভক্ষ-য়াঈ অমগুম ঈবৈ লৈত্রবগুম থেংনরে। লাইরিক অসিনা হৌজিকী মীয়োলদা মথল য়ায়ব কায়ব কয়া পীররগনি, নিংঙৈ। মতুংদসু মরুপনা অসিগুম্বা মথলগী লাইরিক কয়া পুখোকপিরক্লুনা কংলৈপাক ঈমাগী থোকপা থোয়াংজব ওয়াহনবিন্নু হায়না শিদব মপুগী লৈগাং লৈকা থাবদা হয় হয় নিংঙরি।

শজিবু ১২নিপানবা ।।
তাং ২০।৪।৭৮ ইং ।।

ইবোতোম্বী মঙাঙ ।।
শীংজমৈ য়াংম ভাগ্যবতী লৈকাঈ ।।

পুন্সি মহৈ য়ানমিন্নশি

হিরম — লমাই

পুন্সি মহৈ য়ানমিন্নশি

১

মহৈ য়ানবা

Commanding Success

নংনা পুন্সি মহৈ য়ালহনগে নিংলবদি শোইদনা য়ানগনি। নংগী পুক্নিংবু থাজো। নশাবু থাজো। নংগী পুক্নিংবু থন্নাই য়াওনা শিজিন্নো। কৈদৌঙৈদসু থাজদবনা অকিবা, নিংহন্নবা পোকহনগনু। অরেপ্পা লৈতবা পুক্নিংনা নংগী লম্বী থৎলি। পাথৎপনা পাংথোক্কদবা থবক পাংথোকহন্দে। নংনা পলেপকম খঙলক্তবদা, খঙত্রিবা অয়েৎপশিং অহু লোথোক্কবা হোৎনৌ।

চেৎনা অরেপ্পা ৱাথল লৈনবা হোৎনগদবনি। থবক অমদা অরেপ্প লৈগদবনি। হুমিৎ খুদিংগী ৱাথল অসি মথং মনাও নাইবা তমগদবনি। থবক পাংবগী হুংঙাইবা ৱাথলশিংনা পুন্সিগী থবকশিংদা লৈহনগদবনি। মতুমক তৌগদবনি। মশিগীদমক্তা নোংমদা মিনিট তরাদং' কাইথোকউ।

অশুম তৌরবদি শোইদনা পুন্সি মহৈ য়ানগনি।

নংনা মিহৌরিবশিং অহুনা করম্বনো? মীওইবগী পুন্সি করিনো হায়বসি অখঙ-অহৈ তাম্নগনি। নংগী পুক্নিংবু তম্বীয়ু। পুক্নিংবু তম্বীবা হায়বশিনা থবক পাংবগী মরমসু ওইগনি।

নংনা হায়, নংগী চারা তান্নবা হোংনবদা পুক্নিংবু ভন্থীনবা মতম লৈতে। ঐনা অমুক হায়গনি, মতুদি নংগী মতম য়াম্না লৈ, মতু পুথোকউ। নংনা মতু খঙনা পুথোক্লবদি নং শোইদনা অঙকপা ফংনা মহৈ য়াল্লে।

মতম হায়বসি শেলনি, শেল হায়বসিনা মতম্ চুম্না শিজিন্নবনি। নংনা মতমগী মমল খঙউ; নং শেল য়াংলোই।

মতমগী পাইনবা মশা লৈ। অশুম্ন শেলগীসু লৈ। মতম্ পাইথিবগুম শেলসু পাইথিগনি। নংনা মতম পুন্নমক্ত নশেলত্তবু মশিং থিনিংবা অদুগুম্ন পূংজা মশিং থীনিংবগী অপাম্বসু পোকহন্নু। নংগী পৈশা লুপাশিং চেংশিনবগুম্ন মিনিট, পূংজাশিংবুসু চেকশিনগনি। মিনিট থুদিং চেকশিন্না শিজিন্নবনা শেল তান্নবগী মরমসুনি।

২

পূক্নিংগী থৌনা

Power of Mind

থৌনা পূম্নমক্তগী পূক্নিংগী থৌনানা খ্বাইদগী অথোইবনি। পাঙ্গলগী থৌনাদি অমাং-অতা লৈ। পূক্নিংগী থৌনাদি কৈদোম্বুংদসু মাঙদে। মসি করিগুম্ব ঈশ্বরগী শক্তী অমনি।.

নংগী মরূপকী শঙ্গ অমসুং শেল য়াম্ভে। নংগীদি করি অমত্ত লৈতে হায়না নংগী বাখল হন্থরবদি নং অপঙবনি। মীওইবা

হায়বসি চংবি অমস্তং লাকপা য়াই। অশুম শেল হায়বসিন্দু চংথিনি অমস্তং লাকপা য়াই। তৌইগুম্বস্তং পূন্সিংগী থৌনাদি অশুম অশুম চত্তুনা লৈ। নংনা অসিগুম্বা থৌনা অসিগী মমল অসি মুন্না থওগদবনি।

মহাক্না হায়রি, নংগী কনা অমত্ত লৈতে। ঐনা মতুদা থাক্লবা লৈতে। নংগী গান্ধী অমস্তং নেহরুগা চপ-মান্নবা পূন্সিং লৈবনি। অদুবু নংনা করিগী অশুক হুন্তক্নরিবনো? মদুগী পাওখুম ঐনা পীরি। নংচোন্দা য়াম্না হুম্ভজগনবা লাইনা অমা লৈ। চুম্বা? নত্তে! নংগী থম্মোইদা কনাগুম্ব অমনা চীরোল তৌরি। নং অসি নপাঙ্গল শোন্নি। মদু শাপ তৌ। চীরোল তৌরিবা অদু ফজরবা তুং-প্রেতনি। মহাক নংবু নমথরি। মহাক নংগী পূন্সিংগী থৌনাবু হাংলি। মন্না লোকন্নু। শুকলো লৌ-রোইদবনি। মদুতদা মহাক মথন্তু শিজখিগদবনি।

নং পূন্সিংগী থৌনা ফংলগনি। নং মহি য়াম্লগনি।

মী খুদিংগী পূন্সিংগী থৌনা লৈ। মসি নংগী নশামক্তদা ত্নমতুনা লৈ, মসি হৌগৎলো হায়য়ু। নংনা মসিগী মপু ওইরে হায়য়ু। মসি হৌগৎলকনি। মসিনা নংবু অনৌবা মী, হেন্না ফগৎপা পূন্সি অমা ওইনবা ইনশিল্লকনি। অশুম তৌনা নংনা নংগী পূন্সিংবু থৌগৎকনি। মসিতনা মহৈ য়াম্নবা লম্বীনি।

"ঐনা চমগনি।" মওম পূম্বদা হাম্নয়ু।

৩

মী খুদিংমক মতিক চানা মহৈ য়ানগনি

Every Body Deserves Success

ঐখোই অয়াম্বনা পুন্সিগী তোর্ব্বান্দ হায়না হুম্না চৎলি, অগুম ভৌনা ঐখোই মখং মখং মপূ ফারকই, অদুদগী পথপুম্নমক্তনা পুন্সি লোইথিনি।

মসিদি অশেংবা পুন্সিগী পন্থুংফম নত্তে। মহৈ য়ানবা পুন্সিনা অশেংবা পুন্সিগী পন্থুংফম্নি। করিগুম্ব অমদা নংনা মহৈ য়ানহনগে হোৎনরো। নংনা মতু ফংগে হায়বা অনিংবদু লৈরবদি, নং মতু ফংগনি।

মহৈ য়ানবা হায়বসি মীওইবগী গুন্নি, নিংশিংউ। মী পুম্নমক মসিগী মতিক লৈবনি। নংনা মসি ফংবা ঙমগনি। নংনা মসি ফংলে হায়না হুম্ন হুম্ন হায়য়ু। মহৈ য়ানবগী অনিংবদুদা পান্দমফম ওইয়ু। নমিৎ কুপ্তনা য়েংউ। "পুন্সিবু মহৈ য়ানহনবা নত্তনা অতৈ অতোপ্প অফবা মতিকচাবা পাম্বৈ লৈতে," হায়য়ু।

নংনা মহৈ য়ানববু জয় তৌবা ঙম্বগী শক্তী অদু নঙোন্দ লৈরে। মশাখক্ত ইচুম চম্ন খাজহল্লো, মতুদি নংনা ফংলে হায়না।

করিগুম্বা মতমদা নং মাইথিগনি। মতুদা খারোইদবনি। মায়থিব হায়বসিনা মহৈ য়ানবগী অকনবা (অখোইবা) লম্বীনি।

নশামকপু থাজৌ। নশাবু থাজবনা অকনবা লানফম অমগী তুম্মাই হেন্না অয়াবতু শাকরবনি।

নথন্তু তমজবনা নশাবু খঙজগনি। নশাগী অকায়বশিং, শরীরগী শক থিত্না লৌথোকউ। নশাগী মতম করম্না শীজিন্ন-গদগে খঙগনি। মতু নিংথিনা শীজিন্নগনি।

পূন্সিবু মহৈ য়ান্নবা অশা তৌরিবা মী অতু মতমগী মনল খংগনি। মহাক্না তৌগদবা থবক্তা মশাবু ইনশিঞ্জে অমসুং মতমবু চাং নাইহল্লি। মহাক্না সেকেণ্ড অমা ফাওবা মাঙহন্দে।

ঙসিদগী নংগী মতম থায়দোক্লো। থবক খুদিংমক নিংথিনা থন্নাই য়াওনা তৌরো। নমথাক তৌতুনা থবক লৈথোকতনু। মতম মাংহনবনা কদৌঙদসু মহৈ য়ানফরোই।

তম্নবা শেনশাবো। কৈদৌঙদসু পাউতাকশিংবু থৌওইদবা তৌফরোই। মতুগীদমক নিজগদবনি। অফবা পাউতাক শীবশিংবু খঙজিনগদবনি।

অচোবা মীশিংনা মতম খুদিংদা তমহনতা লৈ। মখোইনা চাউবগী মরমদি পূন্সি অসি তম্বনি। অমসুং তম্বা হায়বসি পূন্সিনি হায়বসি খঙই।

অচৌবশিংনা হেন্ন হেন্ন তমহনতা লৈ। হেন্ন তমশিনবা হায়বসি মীওইবা খুদিংগী মথৌনি। কনাসু মপুং ফানা পোকলক্তে।

নীংশিংউ ঃ—

মশানা খঙববুদি মশানা খঙজে,
মশানা খঙদববুদি মশানা খঙজদে।

নংনা য়াম্ন তম্নবা হোংনরবদি, নং মহৈ য়াল্লে।
খম্মোই মকা লাম্ন হেন্ন হেন্ন তমশিল্লু।

৪

নংনা লমজিংগনি

You Can Lead

নংনা লুচিংবা অমা ওইনিংলে। লুচিংবা অমনা করম্ন লুচিংগদগে খঙই। মহাক তুংইনবা অমা ওইনা তৌরকই মহাক্না মতম পুম্নমক্তা তুংইন্নবগীদমক্ত শেম শাগনি লৈ।

মীওইবগী অপাম্বসিদা তুংইন্নিংবগী অনিংবগুম্ব লৈ। মহাক্না তুং ইনবা অমা ওইনা লম্বা অতু খঙলকই।

মহাক্না তুংইনবা অমা ওইনা পাম্বগী মরমদি মহাক্না হেন্না হেন্না তমশিন্নবগীদমক্তনি। মসিন মহাকপু ব্যবহার ফজবা মী অমা ওইহল্লী। মহাক্কী লমচংনা মহাকপু মপুং ফাহল্লী মহাক্ন কৈদৌম্নুংদা কনাদম্ব হন্থনা মীংযেং হংদে, কদৌইগুদম্ব থংনদ্রে কনাবুম্ব থৌওইদবা হৌদে হমম্ব মহাকনা তোঙানগে খন্দে। মাগী লমচং ব্যবহারনা মাবু ওশিনা জ্ঞান পীবি। লৌশিংনা মাবু মথৌনা পীরি। মাবু অরেম্বদা চাদিং কৌহন্দে। অশুম্ন মানা মাগী লৌশিং কোম্ন তাল্লি। কৈদৌইগুদম্ব শন্দোং তান্দে।

৫

লৌশিংগী থৌনা

Power of Kuowledge

মীপুম খুদিমক থৌনা লৈবা পাম্মী। মীওইবনা থৌনা খুদিংমক্তশিনা মুংঙাইবা ঙম্মী হায়বসি নং খনব্রা ? নত্তে! পুন্নক মুঙাইবা কাল্লিবদি লৌশিংতনা ফংবা থৌনা অদুতনি।

ঐখোইনা লোইনা অরানবশিং তৌই। অরানবশিং অসি লৌথোক্লবা হোৎনৌ। মসিনা খ্বাইদগী ক্তনবা লৌশিংনি। পাং খুদিংমক অইংগা চাদম্মুনা য়েংউ। নংনা হেক চঙ্খৎখে য়ংউ। নংনা জীবশিংগী পুন্সিশিংবু চঙ্খৎখে পাউ। অদুগা অদুদা লৈবিবা খাখলশিং অদু ওস্নোক্লৌ। মী পুম্নমক্কী মগুন খংউ। অশুম অশুম তিন্নে মখোয়শিংগী মরমদা লৈনৌ। চম্ম অথিংবা লৈহন্দন কাইখোকউ। অশুম নংগী লৌশিং হেনগৎকনি।

জীবশিংগী মরমদা নিংথিনা তম্মো। মসি লৌশিংবু করম্ম হেনগদগে হায়বদুনি। নংগী থোঙশিংগী খুরবা মথুলশিং অসিদগী তাইবংগী মপান্দ য়াংমা লাম লৈবিবশিং অসি য়েংনবা হোৎনগনু। খংগদবা লংশেকখো। তাইবংগী পাক্লবা লম্বীদা খোঙকাপ লাওনা খংউ। লিশিং-লিশিংসু তিন্নসমু নংগী লৌশি চুম হেনগৎকনি।

নংগী নোংমগী থোকখিবা থৌদোকশিং অদু হুমিদাং তুমলন্দাই খুদিংগী খল্লু। নংগী মুনিং অদুগী খবর্কশিং অদুগী মরমদা হংউ। হৌখিবশিং অহ খল্লগা তু গীদমক্কত্তু শেমক্লৌ।

নতুং হল্লকন্নু, মাংলোমদা য়েংউ, মাংলোনদা চৎশিল্লু।
নংগী ইন্নুগী থৌনা অদুনা নংবু মাঙজিল থাহনগনি

৬

ইন্দ্রিগী থৌনা

The Inner Power

নংনা হায়, নং-থৌনা শোল্লি। অচুম্বা? নত্তে!

নংনা থৌনাগী মপু ওইরি। মহ নশামক্ত লৈবনি। মসি নংগী ইন্দ্রিগী থৌনানি। মসিনা নংবু থবক তৌ হায়না তাক-লক্কনি। নংনা মসিগী মতেংনা চুম্ন থবক তৌগান। মীশিংনা নংনা অশ্লিগুম্বা শক্তি অসি পাইরে হায়না খন্নরনি। নতুংদম্লু ঙাঙনরনি। শোয়ত্রবনি, মথোয়না ঙাঙনবা।

নংনা মসিগী মপু ওইরে হায়বসি করিনা প্রমাণ ওইরে হায়না হংবা য়াই। মসিগী পাউখুমদি : অরাংবা আশানি।"

নংনা আশা অসিগী মপু ওইরবদি, নংগী ইন্দ্রিগী থৌনা লৈরে। আশা অসি য়াওদ্রবা মী অহদি মী শুকওই ওইত্রি। মী থৃদিংগী অপাম্ব আশা অমা নত্রগা হেন্ন লৈ। মরম অদুনা মী থৃদিংগী ইন্দ্রিগী থৌনা লৈবনি। মী অমদা লৈরিবা আশা অদুগী মতুং ইন্ন ইন্দ্রিগী থৌনাগী মশুনস্থু খেৎনৈ।

অরাংবা রাথলগী আশা অসি ইশাবু খাজবনা মোকথৎ-তুনা লৈবনি।

নংনা পাঙথোক্কদৌরিবা আশা অদু ঙমগনি হায়ব থাজত্রবদি আশা অদু থুংবা ঙমলোই। মরম অদুনা থাজবা তম্মু। কৈদৌ-কৈদসু খম্মোই শোম্থগনু। আশাবুসু কৈদৌকৈঙদা থাদোকনু। কৈদৌকৈদসু ওইথোকলোইদৌবশিংদা খল্লোইদৌবনি। পাং-থোক্লগে লেপকনি। অহোংবা নাইবশিংবু কৈদৌ দা থাজরুসু। লাইগী নোংদম্না করি অমত্তা ওইথোক্লোই। মসি কম থাজগদবনি।

নশামক্কী ইন্দ্রিগা য়ারী শাউ। মসিনা নঙোন্দা ইন্দ্রিগী শক্তিশিং অদু খঙহল্লকনি।

নশামক্কুদা হংজবা য়াগনি।
ঐনা কারিগী থবক তৌর।
করম্না ঐনা কার খাল্লিবনো ?
করম্না ঐথোইনা হীরন খূদিংদা শেম শারিবনো ?

মসিনা নংগী থম্মোঙদা খংঙাল ঙানবা মংাল অমা পীরকনি। অশুম্না নংনা নংগী অফ ফত্তগী মরম খঙলগনি। অমসুং নংনা নংগী কোক অহনা পাঙথোক্কদৌরিবা মথৌশং অদুসু খঙলগনি।

নংনা পুন্নমক অসি খংলবদি, নংনা নংগী ইন্দ্রিগী থৌনাবু খুংম চল্লে।

৭

ইন্দ্রিগী থৌনা (খ)

The Inner Power

শিথ্রগা লোইরে থনগনু। মসিনা নংগী আশা অদু হাং-থিগনি। নংগী অপাম্বদু হাংথ্রবদি নংগী ইন্দ্রিগী থৌনা অদু হাংলবনি।

মী, অমনা থবক পাংথোকপা হায়বসি ল্লাইবক্কা তন্না নত্তে। মহাক্কী মাঙোন্দ লৈবা থৌনা অদুননি। মহাক্না থবক তৌই ১মুং মতুংগীদমক্তা লাম্লেংনরি। মহাকপু মাংজিন থাহনবা ঙমলিবসি মাঙোন্দা লৈরিবা থৌনা অদুননি। মহাক্না মসি হক ঙমদ্রিবা ফাওবা শিজিন্নে। মশাবু থাজনৈ। মহাক্ন থবক ৬স্ন হায়বসি শোইদ্রবনি। মহাক্কী অনিংবগী থৌনা অসি করিগুম্বা শমত্তনা নিকহনবা ঙমদে। মহাক্কী থৱাইদগী হ্রাংবা শক্তী অমসুং থৌনা লৈ। মহাক অকিবা লৈতে। মহাক্কী মথন্ত থনজবা ঙম্বগী শক্তী লৈ। মাগী ইন্দ্রিগী শক্তিতনা মাগী নিংজরিবদু থুংহনবা ঙম্মী। মাগী ইন্দ্রিগী থৌনাগী মতেংনা মহৈ যানবগী থৌরম কয়া পায়খৎলি।

৮

মহৈ য়ান্নবা থৌরম

Planning For Success

নং মহৈ য়াম্নিংই। মী খুদিংমক মসিমক্তি। অদুবু মসিগী দথক্তসু থৌরাং তৌবা কাংবুশিংতনা মহৈ য়ানবা ঙমগনি।

মহৈ য়ান্নবগী থৌরাং কয়াদা মথাগী থোংথাংশিং অসি চঙদবা য়াদে।

১। ইশাবু খঙজগদবনি।

২। মতম নাইগদবনি।

৩। থবক্ত ইচঙ থোগদবনি।

৪। পুক্নীং লপকদবনি।

৫। থৌনাবু অচুম্বদা শীজিন্নগনি।

৬। অফবতা থনগনি।

৭। অকিবা নৈরোইদবনি।

৮। অচুম্বা পাউতাক

পুন্নমক অসি থন্নো।

মথোয়শিং অসি নংতোন্দা কযা য়াম্মা নৈরবগে? শীজিন্নমক কয়া য়াম্মা পাংথোকখ্রবগে?

হোংনৌ। মথোনশিং অসিগী মতেংনা পুন্নমক মাইপাক্না পাংথোকনি।

৯

ইশাবু থাজগদবনি

Self Reliance

ইশাবু থাজবা ঙায়বশিনা মহৈ য়ানবগী অথোইবা থৌরাংনি।

নশাগী তৌব থবগী শক্তিশিং অদুবু নশানা থাজবা কাওদনা অদুনা নং অমাগা তেইরগনি অমসুং রাখলগী লাকপুং মাত বগনি।

পুথোক্লীবা অমা য়াম্মা য়োক্লবা মজমদা নংনা মতম চংনবা ওদ্রে কাদনা তোকথোকই। মদু করিগীনো? মমলদি নং করিশুবা

অসিগুম্বা অমত্ত শেংনখিদ্রি। মরম অদুনা নংনা মতু থাদোকপনি নীংশিংগদবনি, নংনা তৌখিদ্রবা থবকশিং অদু নংনা হেক্রা পাঙথোক্কনি হায়না। থবক খুদিংমক খুদোংথীবা য়াওহন্দনা পাংথোক্কে হায়না নংগী পুন্সীংদু লৌগৎচৌ। খুদোংথীববু লাম্বা তৌনবা শেম শাদুনা লৈয়্। শংথীরবা মতমদা পুক্নী দা থৌশাক্লম্ম খুদোংথীবা অৱাবনা ৱাহল্লব মতমদা হেনজিন্ন অৱাবা থাংবা ঙমগনি।

নংনা থবক হৌথ্রবদা, মহৈ য়ানগদবনি হায়বসি মত্তম পুম্নমক্ত খল্লু। হায়য়্, "ঐনা থ্বাইদগী অরুবা থবক কয়া ঙমগনি", হন্ন হন্ন হায়গদবনি। নংনা থঙগনি. মঙদি অরুবা অৱাবা থবকশিং অসি মতম থজিক্কদা পাঙথোক্কনি। নশাদা অৱাবা ফাওরবস্ নং থাঙবা কনবা তাই। মতম ইকুই, কুইদনা নঙোন্দ য়াম্ন মুংঙাইবা ফাওরক্কনি। নংগী পুক্নীং অদু হিংগৎলক্কনি।

নংনা নংগী খুদোংথীবশিংবু মাঙহনবা ঙম্নবা অমস্তুং অৱা অনা তারবদা নোকশিনবা ঙম্নবা মতমদা মথোইশিং অদুনা নংবু থুংম চনবা ঙম্নরোই।

পামজখিদ্রবা অৱাবশিং অমস্তুং ৱাখলশিং অদু নংগী থম্মোইদগী তাম্থোকথো। মথোয়শিং অদু চংহন্দবা ঙম্লে হায়না খল্লো।

মশাবু মশক খঙবা মীওইশিংদদি অসিগুম্ব অওং অনৈশিং অসিনা মহৈ য়ানবগী থবক্ত করিগু চংলকপ ঙমদে।

থম্নাই মশক খংবা মীশিংনা মশাতগী ৱাখলনা মশাগী অনিঙবা অমদি অপাম্বদু থবক ওইনা পাঙথোকচৈ। মাগী পুন্সিগী

থবকশিং অচুপ্পা মশাগী ৱাথলপগী কজবা মওং কয়া পুথোকই। মাবু মীনা তাঙনবা পুন্না মানা তাক্লরা অমাদি চেকশিন্নুবা লৈতে। মাগী থৌনা অমত্তং ইচঙলৈ। মশা মকপু থাজৈ। মহাক মতম পূম্নমক্তা অচুম্বা লৈগনি। মরম অচুম্বা ময়ামগী হেন্নোন্না মীকোক থোংব হায়রবসি মাগী অপাম্বনি। ময়ামগী মীকোক থোংহনা মথুংমক্তা থৌরম কয়া পাঙথোকই।

মশাবু থাজবনা নীংলীবশুগী থৌনা মাচোম্না পীরকই। মহাকী থবকী অমত্তং শাম্নবগী লম্বী অমা কংগনি।

ইশাবু থাজবসিনা মহৈ য়ানবগী অহানবা থোঙথাংনি।

১০

মতম নাইবা

Punctuality

মশাগী মথৌ থওউ অমত্তং মতম নাইয়ু। মতম নাইবা হায়বাসনা মহৈ য়ানবগী অনিশুবা থোঙথাংনি। মসিতমা নংগী পূম্নিবু নিংথিনা মওং তানা শেম্বীগনি।

কৈদৌনুংদা মিনিট অমা কাওবা মাঙহনুগন্নু। নংগী নোংমগী মতম অসি সেকেণ্ড খুদিংগী থাদোকউ। অশুক য়াম্না তম্বা, অশুক য়াম্বা পোথাবা, অশুক য়াম্না থবক তৌবা হায়না। অশুম তৌরবদি নংনা মতমগী মমল থওবা ঙমগনি।

মহৈ য়াম্নবা হোৎনবদা মতম চঙই হায়রবসি নং থওই। মরম অচুম্বা নংনা অসিবু মাঙহল্লে'ইদবনি। মতম মাঙহনবা

হায়বসি নংগী মহৈ মায়বগী লম্বীগী ওয়-ঙৈরবনি । নংনা মতম্বু করম্বা ওথলবদি নং লোয়রদনা মহৈ মাগে ।

ন'না অরেম্বা ঙৈদিরা। মিনিট্ শিংবু শিঙিয়গদবনি । নংনা মিনিট্ অমা মাঙহনথিবদা নংগী লেন চবুল অমা মাঙলবনি ।

নংনা থবক্তী মরমদা কেয়া থঙজিনরদবনি । অহাংবা মতমগী পুংশিংশিংগী মখল অদু পুথোক্কদবনি ।

পাউ, ইমু নত্রগা শামো। নংগী পুক্নীংদা ঙৈনৌঙৈদা অতম্বা লৈহনগনু । অতনবশিংগী পুক্নীংদি কঞ্জবা চুৎ ব্রেৎ-শিংগী লিল-থঙনি। মসি থবক চিম থম্মূ ।

মরু ওইবা থবকশিং হোৎনগনি । অমন্দুং তমগনি । ক্লবতা চংগনি, স্কুল নত্রগা কলেজদা চংগনি, লাইব্রিক পাকমদা চংগনি, অমত্তুং পাঙথৌশিংগা তিনগনি ।

অথঙবশিংনা মহাকপু থবক চিলহনগনি । মথোয়তগা থজবৈনগনি । মথোয়না নংগী অতবখা পুংজাশিং অছু সনা ওলহনকনি ।

১১

থবক্তা ইচঙ থোবা

Promptness

নংনা মথোয়গা থম্বদা অতোপ্পশিংগীন্ত মথৌ পাংথোকপদা ইচঙ থৌগদবনি হায়বসি থজলে । মথোয়গী থৌওংশিংদা মহাক-পুম্ন চপ্‌ মাটৈ হায়না মাগে ।

থিঙ-থিঙ লাওনা থবক তৌবা হায়বসি মংগী পুক্নিগী থৌদাং করাদা মতেং পাংবিনবা থদোল থখল অমনি। মরম অসিনতুনা মংবু মীওইবশিংনা ইকাই খুম্নগনি।

থৌনা লিংজেলবু অমত্তং মক্ষবু মাঙহল্লবা হায়বসিনা ইচম থৌবগী মওং ওইগনি।

মতম মাঙহবা অমত্তং থৌনাবু মাঙহনবা হায়বসি লন অমত্তং হকচাংবু মাঙহনবমনী। মংনা মথোয়শিং অসি মাঙহনবা পাম-জবদি নং শোইদনা ইচম থৌগনি।

মংদু কাহনা শোনোম্নুনা থম্মু। কৈনৌমুংদগী কাউপলু, মতমগী পাইখ্রবা মশা নৈ। মংনা মসিবু কাবা ঙম্বদি মংন্না মহৈ য়ানবগা লোয়না পাইবা ঙমগনি। মংনা মহৈ য়ান পাইবিবা অদু মীশিংনা লাংখা উগনি। মথোয়না থপুক্নীংদা কয়কনি।

কাউপলু, অখঙবশিংগী পাউতাক্না মংগী থৌনাগী ইচম অদু হাপ্পীরকনি।

ইচম থৌব হংবসিনা মহৈ য়ানবগী অহেন ঙমবা শোংবাংনি।

১২
পূক্নীং লূপপ
Concentration

মংগী অকবা থোপ্ নৈ। চিংনগনু, মংনা মহু পাক্লনা শীখিনবা ঙাবনি।

নংনা মদু করম্না শীজিন্নগনি ?

রাখল খল্লগা ।

মরম নৈতনা মথন্তু খনবদি তৌগনু । কান্নবা মরম পীদুনা খনগদবনি । মদুদা পূক্নীং নুংশা খনগদবনি । চানবগী রাখল তৌগনু । হীরম অন্নগীদমক্তা লাইরিক অমথক পাউ । মদুদা মংনা হেক ঙম্নবৈ মতম চঙনা পাউ । নংনা মদু মপূ ওইখোকদবনি ।

নংতৌদ্দ কান্নবসি মপূং কানা পূক্নীং চঙবা নল্লগা পূক্নীং লুপশিনববুনি । মসিনা নংবু হীরম অদুগী মমু· মপাল কাওনা থঙহনবিরক্কনি । মসিনা নংগী দুক্কীবু করম্না শীজিন্নবা হায়বদু তম্বীরক্কনি ।

থবক অমদা পূক্নীং ককচাং লুপশিন্নিবা মী অদু খ্বাইদগী হেন্না রাখল থনবা মী অমনি । মহাক খ্বাইদগী হেন্না নতিক চায়বা মী অমনি । মহাক্না মকম থুনিংদা মহৈ য়াক্লগদবনি

নপূক্নীং অদু ইলাং লাংহনগনু । ইকাইগদবা কান্নদবা অকনবা রাখলগা লানথেংনগনু । চুম থন্নবা নশানা কোংনজো । মরু ওইবা অমা পুথোক্নবা নহাকী মন্নী নৈনবা রাখলশিং শেমশাউ । নশাযক্তগী রাহংশিং হংজো । নংনা পাউথুমশিং অদু কংলবদি নংনা পূক্নীং লুপচবগী মহৈ ফংলগনি ।

পূক্নীং লুপ্ন হায়বসি মতম য়াম্না চঙই । নংনা মসিদা মতম মাঙই হায়না খল্লি । নত্তে । শুকনং নত্তে । পূক্নীং লুপ্নবা নংগী অনিবু খ্বাইদগী ফবাংবা থাক্ত পুথংলি অমম্নুং খ্বাইদগী থোইদোক্না

মহৈ য়ালহল্লি। নসিনা নংগী নিংশিংবগী শক্তী অসি মেচিন্-ত্তুয়া খোইহনগনি।

পুক্নীং লুপ্পগী ৱাখলনা পূন্নমকপু খণ্ডহনগনি। নংনা পামজবা লাইরিক পাবদা নং কৈদোউনৌদসু চোকথদে। মদু করিগীনো? মরমদি হৌরম অদুদা নংনা পুক্নীং লুপ্পী হায়বসি খণ্ডনা ইলাই লাইনা হেক্তা পুক্নীং তাশিল্লুবননি। পুক্নীং লুপ্পবা অসিনা নংগোন্দ মুংডাইবা পীরকই। মদুদা নংনা মুং-ডাইথোকই। মরম অসিমক্তনা নং পূমণুং মুংডাইবা ফংই। নশা অপুম্বা চিংশিনখৈ।

মুংডাইবা হায়বসি পুক্নীং চংবনা শেম্বনি। অদুগুম্ব মুং-ডাইনা পুক্নীং চংবদুবু থগায় হকচাং লুপ্প কৌই। মরম অদুনা নংগী মুংডাইবা অসিনা থৌরম অমবু শেমগৎলু। নং শোয়দনা পুক্নীং লুপ্প হায়বদু ফংলগনি। অমস্তুং নংবু মহৈ য়াম্নবগী থোক্তথাং মরি শুবদা থাংজিল্লগনি।

পুক্নীং লুপ্পগী হৈনবী অসি নৈন্নবা থৌরম লিশিং লিশিং লৈ।

১৩

ৱাখলগী শক্তিচুম্ন শীজিন্নব

Right Use of Energy

নংগী ৱাখলগী পঙ্গল অদু অচুম্ব লম্বীদ শীজিন্নো। মদু নংনা লায় শীজিন্নরবদি, মদুনা নংবু মাঙহনগনি।

কান্নদবা মকমদা কৈদৌউৈদস্ত খোঁনা অসি মাঙহল্লোইদৌবনি।

করিগুম্বা মতমদা নংন্না কাওবু অমগা থারেম ঙাক্চুনা কপ্পী। মসিনি নংগী খোঁনা লাম্ন শীঙ্জিন্নবা হায়বদো।

মতম অমদমা ন'বু লাম্ন লমজিংগদব, লাইরিক অমা পাই। মসিনস্ত নংগী খোঁনাবু চুম্ন শীঙ্জিন্নবা ৫গাপ।

নংনা নংগী লাইরিক পাব মতমদা মচং ওইরব থ্বাংলগী পাক্কল মাঙহনগদবা য়াওব্রবদি মতু লৌথোক্কদবনি। কান্নবনা করিনে, কান্নদবনা করিনো হায়বসি নশানা খঙগদবনি। লাইরিক অসি প'রগা নহাকপু ম'মৈ অশোংদা লংজিং-গনি। নংনা লাইরিক মচা অসি মুন্না নৈন্নৌ।

পূর্নৌ লুক্ক' হায়বসিতনা নংবু নংগী থবক্তৌ শক্তিবু চুম্না শীঙ্জিন্নৌ হায়বিরক্নি।

১৪

অফবতা খনবা

Optimisim

মী মথল অনি লৈ: অফবতা খন্'নব অমস্তুং ফত্তবতা খনগনবা। মহৈ য়ানস্রব' মী'শংদি অহানবগী কাঙবুদা লৈগনি। অমস্তুং মহৈ য়াস্রবা মীওইনা অনিশুবগী কাংবুদা লৈগদবনি।

নপুন্সি অতু মহৈ য়ান্নি'লবদি, অফবতা খনগনবা মী

অবা ওইগদবনি। কৈদৌউবদসু মায়থিগদবা রাখল তৌরোই-দবনি। থৌদোক অমদা মায়থীবা ফংলবসু মতুদা ৱরুগম্মু। করি অ'ত্রা খল্লুগম্মু মতু মহৈ য়ায়বগী মায়থীবা অমনি হায়না লৌ।

অমুক হন্না তোংলৌ অমসুং ন'না মহৈ শো'য়দনা য়ান-গনি মতম খুদিংমক্তা থাজো, মতুংদ ন'য়থীবা হায়বসিনা মহৈ য়ায়বা লম্বী পুরকনি।

মায়পাকপ অমসুং মায়থীবা হায়বসি সুংখিল অমসুং অহিংগা ম'তৈ। অমনা অ গী মতুং ইন্না অনিমক পূন্সি অসিদা চংলবা যাদে। অহিংনা সুংখিলবু থুগাই নংগী অহিংগী মমক ওইরবা মায়থীবা অদু মহৈ য়ানবগী সুংখিল লাক্লবদা মাংখিগনি।

কন্তবতা থনবথা নংবু শাউনিংহনগনি। অমসুং ব হন-গনি। মসিনা নংবু মতম খুদিংদা রাগবতা শীনগনি। মসিনা অফবদা ওনথোক্লু হায়রোই। মসিনা মহৌশা লাইরেম্বীগী পুংশেমগী ওয় তৈনবদা চংহনগনি।

নিংথমথানা লাক্লবদা,

বসন্তনা থাপ্পা চেংখিব্রা ?

নত্তে! নিংথমথা হেক লেইবগা বসন্তনা মাশী ফজবা পুম্নমক লোয়নদুনা লাকই। নিংথমথা লোইরে। বসন্তনা লাক্লবদা ঐখোয় পুম্নমক্কী অনৌবা পূন্সি শীবিরি।

ঐখোয় অকনবতা থনগনি। মসিনা ঐখোয়বু মুংঙাইবদা থম্মী। মুংঙাইবা হায়বসি লন্ পুম্নমক্কী অথোইবনি। নংনা মসি করিগী থাদোক্নদোরিবনো ?

সংসার অসি অশানা ।হংবনি। অকবা আশা লৌ। অকবা থনবা মীতা ওইয়ু। নংবু কৈদৌঙৈদা মায়থীবা পীবা ঙম্লোই।

অকবা থনবা মী অমনা কৈদৌঙৈদা লৈথা তারোই। মহাকপু খুদোং থীবনা খুদোংথীবা পীবা ঙম্লোই। ওম তৈম্না মহাক্না খুদোং থীববু খুদোংথীবা (অরাবা) পীগনি।

ফত্তবা থৱবা মী অমনা মাগী অরাবা অচুম্বা মতম চুপ্পা কপুন্ভা লৈ। মখোয়শিং অসিনা মহাকপু কিহন্ধুনতা লৈ।

অকবা থনবশিংনা অশুম অশুম চাওখৎলি। ফাওবা থনবশিংনা অশুম অশুম ফত্তবদগী ফত্তবদা কুমৈথ।

অকবা থনবা মী ওইয়ু। অকবা হারবাসনা মহৈ য়ানবগী ভরুক শুবা থোঙথাংনি। নংনা মসিগী থাক অসি য়োরবদি নং মহৈ য়ানবা হায়বতুগী অমাম্বা শরুক ফংলগনি। নং লৈথা তাগনি হায়বগী কিনি তাই লৈত্রে।

১৫

কিরোইদোবনি

Fearlessness

অকিবা হায়বসি পান্দম শোনবনা থোকহনবনি। অকিবা

লৈতবা হায়বসিনা নংগী পাজলগী মহৈ (ফল্) নি। অচুম্বা লম্বীদা চৎলু অমসুং কৈদোৌঙৈদা অকিবা লৈগনু।

অকিবা হায়বসি মহৈ য়াথবগী মেরুবনি।' মসিনা নংগী মী অমা ওইবগী গুণশিং হাৎজোকই। মসিনা নংবু অমম্বদা লমজিংবা নংবু অরাবদা থম্বীগনি। মসিনা নংবু কৈদোৌঙৈদম্ব হৌগৎহল্লোই।

নংনা মশিবু হাৎপা ওমজরবদি, নং নশা ফরগনি, নরল লৈরগনি অমসুং অশিংবা মী অমা ওইরগনি।

নংনা অতোপ্পশিংনা লৈরিবা অচুম্বগুম থবাম য়াওবা, মথৌনা লৈরবদি অতোপ্পশিংনা কাবা ওম্নীবা অবাংবশিংহু নংনা ওমলোইদবগী মরম লৈতে।

নংনা অসিগুম থৌনা অমসুং অবাংবা আশাগী মপূ ওইরবদি, নং করিগী পোথহৌগদৌরিবনো? নংগী জ্ঞান অমসুং শাদোংশিংবু কগৎহল্লু। অকিববু মুদৎনগনি। মহৈ য়ানবা হায়বহু নংগী ওইরগনি।

নংগী লৈজবা থৌনানা ওম্মথৈ শীজিন্নৌ। ফনবা হোৎনবদা অকিববু কাউথোকখো। নিংশিংউ, মসিনা নংত্তোপ্প লৈজবা থ্বাইদগী হেনবা গুণ অহু হাৎনবা লাইনা অমনি।

নংগী বাখলদা নং অসি অতৈনা ফবগুবা কবা ওমজ্রে থম্নীবদো থ্বাইদগী কেন্না কিবননি। মহু থাদোকখো। অমুক হন্ন থনগনু। নপাকল অচুদা কাওহল্লু। নংবু হাৎকদৌরিবা অকিবা অহু হাৎল্লু। কৈদোৌঙৈদা অকিবা কাওহনগনু।

অকিবগী হাখল কোইদনবু, মাগথৌবা অদু পাইখোক্তুনা থিগনি। মরম অসিদগী মহৈ মাগবা হাম্বদু তম্লগনি।

১৬
থোইদোকপা খর
A Few Tips

মরমদু লৈতৃবদি আশান্থ লৈতরোই।
নুংবা মহৈ মাগবা অমা পুখোকপাতমগনি।

খুদেংথৌবশিং অদু কেন্দোকহনখো, মখোয়শিং অতুনা লোকশিল্লু।

মীওইবগী মরমদা হেন্না তমশিন্নিব মহৈ নংগী অকথনি। মসিনা নংগী পুন্সিদু কোয় অমসুং সুংতাইনা লৈহনগনি। অমসুং মাগথৌবশিংবু তাখোকপদা মতেং ওইগনি।

মী খুদিংগী থম্মোয়দা খনহল্লু। মতুঙ নংগা রা তায়নবি অকবা অথনি হায়বনা। মী খুদিংনা নংগী মরমদা হায়হল্লু; "সুংশিরবা মরূপ! ঐনা নংগীদমক্তা থৌরম খুদিং পাইখোকনি" মীপুম খুদিংমা নংগীদমক্তা নিংথিবা তাতাও তাওহল্লু।

কৈদৌউৈদা মশাগী ওইজবা থিরোইদৌবনি। মতম পুম্নমক্তা মশাগীদমক থমগদবু। পাক চাওবা লেংউ। খুখোয়বা পাম্বদবু কংজলগদবু নখোয়না নংবা পাখা খুদিংমক তৌগনি।

অতোপ্পশিংগা মরুপ ওইনবা হোৎনৌ। অতোপ্পশিংগী কান্নবা থিৎহেৎ অদু মংগীন্দ্র কান্নবনি।

পুন্সি অসি য়াম্না চেকশিন্নু। করম্বনা খাইদগী ফবনো অমস্তুং করম্বনা অপেংবনো হায়বদু থওঈ। বাখল থবশিংবু ঙনৌ অমস্তুং মপোকপী মরমদা নৈনৌ।

মংঙোন্দা নৈরিবা থবদু মী শংনা থীরকপদা থওনবা হোৎনৌ। মহাক্রুখ্য' খুদোংথীবা কয়া মায়োক্নবা অচৌবা মীওইশিংগী পুন্সিগী ব'তৌশিং পাঙ্গনা মথাবু ফনবা লেখণংচৌ। মথে য়না মথোয়শিং অদু করম্না লৌথোকখিবগে হায়বদু থওঈ। মংনা অওম্না তৌরবদি, মং লোয়দনা মতিক চাবা মী ওইগনি।

মংগী নিংশিংবগী মরমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মংনা মদু মথৌ লৌগদবনি। খুদিং খুদিংগী হৌরম খুদিংদা হেন্ন হেন্ন ফগৎনবা হোৎনগদবনি। মংনা কবিগুপ্তা অমা কাওবা মতমদা ড্রাইরিক খচা অসিগা থম্নৌ। কাউগদবশিং অসি অথাঙবা অংনি। নিংশিংবা হায়বসি ঈশ্বরগী খুদোল মখে। মংনা মসি থৌওইত্রবদি মসি মপাংলনা লোঙ্গনকনি। মংনা মসি মপাঙ্গন কন্নরম্লবদি য়াম্না চেকশিনগদবনি।

মফবা পাঙ্গৎশিংবু পুক্নীংদা য়েকশিন্নু; ফওবশিংবু [illegible] থোকথো। মসি অওম ওইহনগে হায়বসি মথাদা নৈরবনি। মংনা পাম্ব খুদিংমক মংনা ঙোবা ওথগনি। মংগী ইন্দ্রিয় শক্তি নৈরবনি। মদুদা থাজৌ। মংনা খুবা মখুল অনিবা

থর্গী অমসুং মরক্তী থেরবদ্ধ মশামক উত্তবা কংলনি।

মপুক্রীং অহ্ চেহেনবনগনু। 'মক্র-ওইবা অচুবা থন্ু। ওইবদা অচুদা পুক্রীং চঙলু। অদেংবা থনাগী শক্তিনা মহী থোজবাযা তেকপগুম নিংবা কারবা বাথলশিং অহ্ চংহোকখো। মশামক খেংনা হায়রু, "ঐ মাইকয়ক্রী"। নংনা অপুম ওইগে নীংবশিং অহ্ মশামক হায়বী। ওইরোইবোবা থবক খঙ্গনু। মংনা মতম ইকুই কুইদনা মচৈ য়ামবা হায়বন্ন কংলগনি।

মং মিক্রংগুম থুম্বা বাজাও থৈগনি। নোমুকপ, লৈপাক মচা ভাবনা মংথোক্ত থেয়া পীশিন্নকপা নত্তুনা চাদিং অমত্ত ভোইদ্রোই।

অতোপ্পশিংবু থাগংলু। কনা অমত্তুনা হয়াউ তয়াথবু থিংবা ঙমদে। মী খুদিংমক হয়াউনিংই অমসুং হয়াউনবগী শক্তিকয় লৈ। মংনা বাজারকথা মীশিংবু শক্তিক চানা হয়াউ-হনগথনি। অপুম্বা মংগী মরূপকী মরূপ ওজা ওইরগনি।

শক্তিক লৈবা মী অমা ওইয়ু অমসুং মংনা তোগে থবথা খোয়াং কয়া পাংখোকনি। মংনা শেদ লৈত্রবসু নংগী পুক্রীংগী শক্তী অচুদা কায়জো মসিগী শক্তি থংসিনা মংনা নিংলিবা অচুগী মহৈ খুদক্তা কংহনগনি।

লাইরিক অসি লিংশিংলক হয়া পাবীয়ু। মসিগী মহুংদা য়াওরিবা বাথলশিং অসি হয় হয়া থয়ু। মথোয়শিং অসি অতোপ্পশিংদা বারি শাবিয়ু। মং মহৈ য়ানবা হায়বন্নু কংলগনি।

নংনা নংগী থবক্তা চিংনম্নগদি লাইরিক মচা অমি পাবিয়ু। মসিনা মীওই খুদিংগী মহৈ তাৎবগী মতিক হাপ্পীগনি। মসিনা লাইরিক ভবনা, সরকারগী থবক অমসুং পুন্সিগী থবক খুদিংমক্তা কাম্নবা পীগনি।

লাইরিক অমি নৈনবীয়ু।

মতিক চারবা যোগী অমনা মহৈ য়ান্নবা

হোৎনবদা চঙগদবা শিনফমশিং অদু মথাদা উৎলি

Practicals' in Success

by

A Perfect Yogi

১৭

ভাবনা শাবা ৱাখল

Imagination

মহৈ য়াম্নবা হোৎনবদা ভাবনা শাবা ৱাখল অমি য়াম্ন চঙই।

মসি করিনো? মসি পুক্লীংনা নিংলিবা মূর্ত্তি অদু শাগৎনবা শক্তি অঙ্লি। নংনা নিংলিবা মূর্ত্তি অদু মপুং ফানা নংগী পুক্লীং অদুদা শাগৎপা ঙম্নবদি, নং মহৈ য়াম্লগনি।

মী থূদিংগী ভাবনা শাবগী শক্তি অসি লোইনা নৈ। তৌইগুবসুং মসি লাক্নবা য়াম্না লুই।

মংনা মসিবু থূডুব চল্লবদি, মসিনা মংগীদমক্ত অঙকপা খবক কয়া তৌরকনি।

নং লায়রবা মী অমনি হায়না খল্লে। লাইরবা অমা ওইনস্থ লৈরে। নং মতম খরগী মতুংদা শোয়দনা লায়রবগনি। ইনাক খূনবা অরিকপা অমা মসিগী খূদম ওইগনি। য়ানা খল্লি, মচুদি মহাক অসি মিলিওনিয়র অমা ওইচুনস্থ হায়রবদি, লুপা লাখ চামা চামাগী মপু ওইনস্থ করিগুম্বা পোৎ অমা লৈবদা মহাক অ'স অশুকা মতিক লাইরবা মী অমগুম্ব থৈরে। মরম অসিনা মহাক অসি তশেংনা য়াম্না লাইরবা অচুপা মশাগী বাখলদি কৈদৌঙ্গুংদস্থ লাইরে হায়না খল্লবা মী অচুদগী হেন্না লাইরবা ওই।

অরিকপা অমনা মাগী পৈচুনা লৈরিবা লন অহু মাঙং-খিগনি; হন্থখিগনি হায়বগী বাখলদা মশাদা করি অমত্তা লৈতবা মী অমগুম্ব চৎলি। মহাক্না অসিগুম্বা ভাবনা মশা অসি মোংবা নোংমগী লাইরবা মী অমা ওইহল্লকই হায়বসি এশানা খঙজদে।

লাইরবা অমনা মাগী অকবা বাখলতনা মশাবকপু মুং-চাই য়াইবা থাক্তা থাদংপা ওন্নৌ। মাগী ভাবনা শাবা বাখল অসিনা মশাবকপু থাজবগী শক্তিবু কনখৎহল্লি মচৈ

থংদা য়াগী অনম কনবগী হাথন অসিনা মশাগী নিংজম্নবদু থঙৈজে।

মরম অসিনা নংগী হাথল অসি থবক য়াম্না ভোইহল্লু। অ'মা হায়বা ইনহল্লু। চাওথংগগী থাক্তা পুথংল্লু। মসিনা নংগী মপুন্সিগী মরুওইবা শরুক কয়' য়াবীগনি। হাথল অসিদু অরাংবা থাক্তা পুথংচবা অমস্তু' হারকচবা ওমলবদি নহাকপু অনৌবা মী অমা ওইহনবিরকনি।

শেমগৎ শাগৎলিবা পুম্নমক্কী মথাদি ভাবনা শাবা হাথলনি। তাইবংদা লৈরিবা অচৌবা অঙকপা পোৎশিং অসি ভাবনা শাবা হাথলনা পোকপা তাক্কনি। নংগা মসি নিংথিজনা হারকচবা ওমবজদা নংঙোন্দা থ্বাইদগী অথোইবা মহৈ পীবীরকনি।

১৮

যোগবু থবক ওইনা পাংথোকপ

Practical Yoga

মথক্তা লমাইশিংদা চথংক্লীবা থবকশিং অসিনা নহাক্কা যোগবু থবক ওইনা পাংথোকপদা লমজিংগনি।

যোগা হায়বসি করিনো? মসিনা হায়রিবদি নংখা ঙ.বনা শাগৎলিবা হাথন অচুম্বকীদমক্তা নংগী পুক্নিং অমত্তং হকচাংবু অপুং ওইনা শিজিন্নবা হোৎনবা অদুনু যোগা

কৌগনি। পুক্নিং সুপ্না মহৈ য়াম্ফনবা হায়রবসিনা নহাকপু মহৈ তাম্লবা যোগী অমা ওইরমগনি।

যোগী অসি চৌপ্রবা পোৎ অমনি হায়না খল্লে। মসি অয়ানবনি। মসি হৌশিংবক থিংলবা খুৎশেম অমনি। মসি পুম্নমক্কা শিজিন্নবা য়াবা বিজ্ঞান অমনি। য়াম্না কয়া চোৎ-নবিবা পুম্নমক মসিগী অয়াংবা থাক অসি য়োব ঙম্মী।

অচম্বা মীওই অমনা ঊরি মত্রুদি, যোগনা মীওইবদা পবার (শক্তি) পীবা ঙমদে। মসি অয়ানবনি।

যোগনা নংবু শক্তি পুম্নমক লৈহনব ঙম্মী।

চৌখিক্কী মতমদা নংনা য়োগীশিং অমত্তা উবা লৈজে হায়না খল্লি। মহু চুমদে। মহৈ য়ানপ্রবা মীওই পুম্নমক যোগী ওইরকনি।

মখোয়না মখোয়গী পুন্সিৎ খুদিংগী পুন্সিদা যোগতবু চোৎকত্তুনা লৈ। মখোয়না মখোয়গী নিংলিবা রাখল অহুদা পুক্নীং লুপচৈ। মখোয়গী যোগা অসিনা মখোয়বু মহৈ য়ান-হনবীরকই।

যোগগী খোংথাং অহুম লৈ।

১। চুম্না পন্বা

২। চুম্না হিংবা

৩। চুম্না থবক তৌবা

মীয়ুম অমগী লমচৎতা থাইদগী কত্রবা মরূদি মশাগী অয়ান-বহুগীদমক্তা অতোপ্পশিংদা দোষ পীবনি। মানা খল্লি, মানা

মায়থিরিবসি অতোপ্পশিংনা মাগী লম্বী থংগনবনি। মসি অয়াম্বনি। মাস অচুম্বা য়াথল মত্তে। নিংশিংঙ্ভি, মংগী খাইদগী চাওরবা য়েন্নবদি নশা অসিবক্লা অচুম্বদা থবা ভবদবা অদুবুনি। অতোপ্পশিংবু দোষ পীবনা য়েন্নবশিং শেমগৎচৈ। মসি মাইথিবদা বর্ত্তেন পীবনি। মসি মংগী কত্তবা য়াথলগী কল ওইগনি। কত্তবা য়াথল থনব থাদোকখো অচুম্বা লম্বীদা চৎনু। মংনা অচুম্বা য়াথল লৌখৎলবা মতমদা মহ অকনবা থন্নগনি অকনবা য়াথল থনবমা মংবু মুংঙাইহনগনি।

চুম্বা হিংবগী অর্থ দ অচুম্বা থনবগী থবক্তা মকোক ওইরিব অদুনি। মতং পুম্বদা চুম্ব থন্নু। নং চুম্বা হিংগনি। কত্তব য়াথল থাদোকউ, নংগী য়েক্লবা অমম্তা লৈরম্লে ই। মরম অদুনা নংগী লম্বীদ কনা থবক্তা লেপ্পরোই। অচুম্বা য়াথল থনবা তৌরো, নংগী মরূপকী মরূপ ভাক্ত ওইরানি। মখোয়না নংগী পুন্সিগী মচৈ য়ানবদা মতেং পাংবীগনি।

অচুম্বা থবক তৌবা তাবর্স চুম্বা হিংনমবগী মরু ওইরা পোংখচংনি। মসি ভুম্বা তোংনবদা অনম কনবা অংন্ত্তং অয়াবা কয়া থাভবা ভাই। কৈদৌঙৈঙনমু তাথু তাথুনা পাইখৎকনু। মংনা তৌপ্রইঙদা হয়া থন্নু। মসিনা মংবু চুম্বা থবক তৌবদা মতেং ওইগনি। কনাদস্ত অয়ানবা অমত্তা তৌকগনু। কনা-মুস্ত মগুক মাহনগদ্ন অমম্তং অয়াবা পীরুগনু। য় থন্দা ক্রগা মশাদা অয়াবা পীরোইদোবনি। ভৌবদু মাংহন্দবা পাওভকশিং

ইমু। নংগী মপুক্কিংদা হয়া হয়া লৈনহুনা থওশিল্লু নং অচুম্বা থবক তৌব ঙমলগনি।

নং হৌজিক যোগদা থোংদাবা যোগী অমা ওইরে। নংনা মসিগী মতোংদা নংনা থিংজরিবা পুম্নমক অমত্তুং শক্তি পুম্নমক কংবা পাম্মী। নংগী অমাদা হকচাং কবা, লম লৈবা অমত্তুং মুংঙাইববু থিবা পাম্মী।

নং লম লৈনিব্রা? যাদি নং ফিংই। নংনা থদি, লমা মুংঙাইবা পুম্নমকী হৌরককমনি। নংগীদু পুন্নাদৈদি চুম্মী। মসিনা নংগোন্দা মুংঙাইবগী মচাক থবদি পীবা ঙম্মী। ইত্রিগী মুঙাইবা হায়বা অদুদি মসিগী মমুংঙাই অসিগী হ্রাংমদা লৈ। নংনা মরু ওইবা মুংঙাইবশিংবু পাম্মী। নং থোইদনা মতু কংগনি। নং লমড নয়লমু কংগনি। চুম্না থবনা, চুম্না হিংবা অমত্তুং চুম্না থবক তৌবা হায়বসিনা নংগী পুন্সিগী থোইবা লমজিং লম্বী ওইগনি।

নংনা লনবু পাবলকপ মতমদা নংনা মরম অদু কংনবা থক্. নং থোইদনা কংগনি। নংনা পুথংচরিবশিং অদু অচুম্বা ওইরবদি, নংনা মতু থোইদনা কংগনি। নংনা মুংঙাইবশিংদু অচুম্বা লম্বীদা শিজিন্নরবদি মরু ওইবা মুংঙাইবশিংনা মতুং ইনগনি। মসি নংনা লায়না শিজিন্নরবদি নং কদি অমত্তা পাংথোকপা ঙমদোই।

নং যোগী অমা ওইনিংলবদি কয়া হোৎনৌ যোগী থবগী ইবংম হায়বা পাংথোকদবা শাজেলদি তুমিন্ন অচিকপদা

চাকবা অমসুং মহাক্তৌ মাহৈশিংবু থাজ তৌদুনা থনবা তাই। মখাংক পুংতাইবা ফিজেৎনা থমগনি। মখাগী অমাবা য়াথল পুম্নমক থাদোকনি। অদুম্বা হকচাং অমসুং পুক্নিং অনিমক চংবা ফিএট তম্বাদং শাম্নগনি। মাদোং পুম্নমক কোমথোক-লম্ম্। মংতোম্বা খুপাইগে লাকপা য়াথল পুথা মংগী থম্মোয়-লগী মাংহনথো। মমিগী মতুংদা করি ওইবগে য়েংউ।

মথক্ত হন্না হন্না খল্ল্। মংনা খঙিবা অদু মপুং ফারে তাম্বা থম্ববা মতমদা, থোগবু প শোক্ননগীদমক্তা নং শেম-শাম্নগমবনি। মথং মথং মংগী পুক্নিংগী অমংবা শক্তিশিং অদু মংনা থডভম্মনি। মংনা থোগগী পোংথাং অহনগুব অমি কাওবা চংশিনবা তম্নবদি নং মচৈ য়ানবা মী অমা ওইবা ঙম্মগনি। হৌজিক মংগী লখোদা কনা অংতনা অপনবা পীবা ঙম্ন.ম ই।

থোগবু পাংথোক্নবগীদমক্তা মংনা অচিকপবু পুন্না তৌরি-রৈদা মখাদা পীরিবা শিরমশিং অমি থম থনবা তাই। পীরিবা পাওতাকশিং অসিতনা মপুং ফারে হায়নদি পৌমৈ ইথোবনি। মখাগীদমক্তা কায়গদবা য়েংদুনা মংনা অতোম্বা কাম্নবা কাউম্ন পুথোকপা য়াই। মসিনা মংগী মথা কক্নপা লমচৎপু কগং-ওম্ম্। মংনা শিংথরিবা অপুখা অতোম্ন মীশিংগী অচুম্বা কক্নপা পুংতাইবশিং অন্নপা হেক্ত মক্নপা মকোইমা থেজাইকচুম্না যাংহন্নবদি, নং মচৈ য়ানবং হায়বত্থ ওইরেদনা মংনা অচিকপম্ন য়াথল তৌবা মতমদা মনা মথক্ত থনচগদবনি :—

১। ঐ মহৈ য়াম্না হোৎনরি।

২। ঐ শক্তি লৈবা মী অমনি।

৩। ঐনা ইশাবু থজৈ।

৪। ঐ কজবা থবক অমত্তা তৌদে।

৫। ঐনা পুম্নমক শুংশি, ঐনা ঐহোক্না লাকপ মী পুন্সিমক মরুপ ওয়াক্না ওইগনি।

৬। মী পুন্সিংনা ঐবু পাম্মী।

৭। ঐ থকিবা লৈতে, থোনা কনা থকিবা লৈতে।

৮। ঐগী থবক পাংথবা তোৎনবদা ঐগী পুক্নিং নুংশী।

৯। ঐগী অত্থাংবা থাপাদি মীওইবশিংগী কনথপীদমক্তনি।

১০। ঐ মহৈ য়ামগনি।

১৯

অনিশুব লাইগী দূত

The Twin Angel

অনিশুবা লাইগী দূত অসি কনানো?

মহাক অসি নথাবকী মূর্ত্তি (মঙৎ) নি। মহাক অসি মংগী-থনবা ওবগী শক্তি অমনি। মহাক অসি নংমকনি।

নংনা যাবু অদম তৌবা ঙম্মী। নংনা নশাবু অদম তৌবা মতমদা নংনা শংশাব অসি অদম তৌরবনি।

নংগী মমুংদা লৈরিবা বাথল অসিনা ভেংবানবদগী হেয় চাওবনি। অগং অসিদা যোগী শিংনা থব'ই য়াওনা পাবক-বদি, অসিগুম্বা ইশাদ লৈবা শংশার অসিনি।

নংগী চুক্ত অসি নংন' পে'ক্লকপদা লো'ইনরক্লবনি। অতাং অহুনা মথাগী নাওকমদগী খোকলকপগা মহাকী চুক্ত অসিমু মাপা লোইরম্ব' খোক্লকই। মসি অচম্বা মীওই অমগী অচবা মখিৎ অগুনা উবা ঙমদে। যোগী সাধস্তবু তৌজবা মীওই অচুম্বা চুক্ত অসিগী পুন্সিবু থংজবা ঙম্মী। মহাক অসি মতম পুন্নমক্তা মওংকী য়াথংশবু ইন্দুনা চৎলি।

চুক্ত অসিনা আত্তকপা থবক কয়া তৌরি।

১। মথাক্লা নংনা পাম্বা থবক কয়া পাংথোকপ ঙম্মী।

২। মহাক্লা মিৎনা কুপ্পদা পৃথিবী অসি থুংনা পাইবা ঙম্মী।

৩। মানা তুংদা থোক্লগদবা থোদোক কয়াগী বারি লিবা ঙম্মী।

৪। মনা লাইনা পূন্নমকপু কোক্‌হনবা ঙম্মী।

৫। নংনা পামজবা পুন্নমক নংথোন্দা পুরকনি।

৬। মানা নংবু অয়াবা অমস্থং থুদোংথিবা পুন্নদগী কনবা ঙম্মী।

৭। মশাগীদমক্তদি করি অমত্তা ঙমজদে। মহাক্ল নংবু লোইনা থজহনগনি অমসুং নংগী পুন্সিগী থবক থুদিংদা মতেং পীবিগনি।

নংগী মশাগী চুক্ত অসিবু জয় তৌ। নংনা ঙমজরবদি, নংগী অয়াংপ অমত্তা লৈররোই। থুদোংথিবা অমত্তনা নংবু

লৈখা তাহনবা ওয়োই। মহৈ মানববা নংগীদমক্তা অপোই শাখিরকনি। হকচাং কথা, ননলৈবা অমত্তুং পুংভাইবা হায়-বনি নংগী ওইগদবনি।

নংবা নংগী চুত এশিংবু তপেংবা অচুকং কা তৌরবদি, নংবা মীওইবগী দমক্তা পা খোকদবা চংদব মাত্রবা অকবা থবক করাগী লৌশিং অচু পীবিরকনি। নংমা মীওইব জাতিগী মাই-কনবগীদমক্তা হায়জরবা মতমদা মহাক্না অথাকপ লৈতনা থবক তৌবিরকনি। নংবা ওম তৈম মাবু ফওবা থবকীদমক্তা হায়জরব মতমদা মহাক্না নংগী মেরুবনি হায়না এথাম তৌরক-কনি। মসি মথাগী বাবি অসি পাবগা তপেংবা থওবা ওমগনি।

১০

অঙকপ ৱারী অমা

A Wonderful Story

মেগী অমগী মমদ থাম্বা পুংভাইরব বাবি অমা লৈরে। মহাকী মমিং হরিদাস কৌই মহাক অসি মহারাজ রনজিৎ সিংহগী মতমদ লৈরমনি।

মোগী অসি মথাগী চুত (ব্রহ্ম) বু অম তৌখিব, মীপক অমনি। মানা তৌপে থনবা থবক নুমক পাংখোকপ ওমী।

মহাক অনা মতৌথানা অচু খুদিংদা খোকপ যু ইদগী

কেনবা উহৈশিংতনা মাগী চিঙাক্নি। করিগুম্বা মতমদা মোগী অসিনা মাগী দুত অসিবু হিযাপনগী খুইদগী বাংবা চৌংদোল-দগী থুইদগী ফবরা পাম্বী মচা কয়াবরুবম পৌহন্মী।

মহাকী দুত অসিনা মহাকপু নিংথৌরেল অমদা তৌবা সেবাগুম্না তৌরম্মী। পাম্বী মচাশিং অসিগী মতেংনা কপনি হারবগী খাপা উত্রব অমাবা কয়াবু কমনদি।

হরিদাসনা তুংদা থোক্রগদবা থৌদোক কয়াগী বাখি লাম্বা তম্মী। মোংমা মহাক্না শোক ১৮৩১ দা মহারাজ রনজিৎ সিংহবু থ অহনগী মপুংদা শিগনি অমমুং মহৎকনা শিত্রবা চহি তরাগী মপুংদা পঞ্জাব চৎনরিবা সিখশিংগী খাইনখাস লোইথিগনি। মসিদা সিখশিংনা অসিগুম্বা পাওতাক অসি চাকথোক্রবা উপাই লৈথিদে। অদুগা যোগী অসিবু কাজিন্দুনা থেলদা থমখি।

ফেন্নাব অদুবা যাম্না ওকুপ অমা থোকখি। মোংমা যোগী হরিদাস অসি মাস লৈরিব, ফেলগী কা অদুদগী মাও থিরম্মী। কা অদুদা পন্দাবত লৈরিবা প্রকাশিংনা অমুক উথিজিনবা অতকপা উরেবা থম লৈরম্মী।

মুমিৎ থরগী তুংদা যোগী অসি মরি তুরেল মপান্দা লৈরবা থেংনরে। সিখ পুলিসশিংনা মাবু থিরম্মী। মখোইনা মাবু কাপে থোংনবরদা, যোগী অসিনা তুরেল মপুংদা চোংথোকখিরম্মী। পুলিস অফিসার অমনা কোনষ্টেবলশিংবু তুরেল মপান অদুদা

মহাক্না ঐশিংদগী হেক ফাওগৎলকপগা কানবগীদময়কক্তা হন্দৎ হন্দা চৎতুনা লৈরম্মী।

ওফিসার অদু যোগী অসিনা পুং কুমযরিগী মতু ফাওবা কাওগৎলক্কবদা য়ম্না শিংবা কাইথিরম্মী। যোগী অসি ফাবা ঙমগী আশা উত্রবদা পুলিসশিং অসি চংশিরম্মী।

মতম খরগী তুমদা যোগী অসি মহাক্না কোমুংদা মাগী অরাবা কয়া থাদুনা মাগী যোগগী শক্তিশিং অসি কংখিবনি হায়না প্রকাশিংনা খঙংগে মহাকক রুনফিৎ সিজনা পেল্লদুনা যোগী হরিদাস অসি শিবা লৈররোই অমস্তুং মহাকপু কনা অমত্তনা অরাবা থুদেংখিবা পীবা ঙমরোই হায়না কাওথোক্লম্মী।

পুলিশ খরগী তুংদা মহাকক অসিনা যোগী অসিদা মাগী যোংনা তৌবা ঙম্বা অচৌবা থৌঅোক খরা লাহোরগী প্রজাশিংনা উৎপীয়ু হায়না হায়জরম্মী। মহাক মহারাজনা হায়বদু য়াররম্মী, অদুনা মহাক্না অশিববু মাইথিবা পীবা ঙমগী শক্তি অদু উৎকে হায়রম্মী।

মী খরদা মাগী চমক্তা যোংকম অমা তৌরো হায়রম্মী অমস্তুং মহারাজদা হায়রম্মী, "হে! রিৎ নায়ক পানবা মীওইব! ঐ ইশানক হিংনা ফুম্মো, অদুগা নংনা লৌথোক্লীংবা মতমদা লৌথোকউ. নংনা ঐবু হিংনা ফংগনি।"

যোগী অদু হিংনা ফুম্মে। মীশিং অদুনা মথোয়না হেক হৈজবা মথৈ লেম শাদুনা যোগী অসি হিংবা ঙমদনবা ফুমখ্রে।

মহরাজ অদু অদুগুম অঙকপ থবক অসিদা য়ারুবগীদমক য়াম্না মুংঙাইখিদে।

য়াম্নমুক ঙকপ অমনা যোগী অসি মুমিৎ খুদিংগী অহিংদা কোম্মুংদা লাক্লম্মী।

থা অমগী মতুংদা যোগী অসি মোংফম অদু তৌথোক্লগ লৌখৎলম্মী। পূম্নমক্না মহাক্না, হিংজুনা লৈরম্বদু উবদা য়াম্না ঙকখিরম্মী। মহাক অসি পূম্না শর্গদা লৈরুম্নবগুম্না লৌরম্মী। মাগী মমাইদা মুমিৎ থাগী অকোইবদা ঙাল্লিবা মঙাল অদুগুম্বা মঙালনা কোইশিল্লম্মী। মী পুদিংমক্না থল্লি অদুদি, যোগী অসি মীওইবা জাতিদগী খোইদোক হেন্দোকপ ঈশ্বরগী গুন চেন্নবা মী অমনি হায়না।

মহরাজ অাসনা যোগী অসিদা মাগী থাইদোক হেন্দোকপা শক্তিশিং অসিগী মরমদা য়াম্না থরাই য়াওনা হংজরম্মী। মরম অদুনা মানা যোগী অদুদা হায়খি, "অশুক ঙক্লবা থবকশিং অসি নংনা করম্না পাংথোকপগে" ?

"ইশামকী জ্বাম্না ঐগী ভুত।" অশুম্না খুমখি।

মহারাজনা হংখি, "মসিগী ভুত অসিবু করিনো ?

যোগীনা খুমখি, "মসি ঐ ইশামকী ব্রহ্মনি (ভুত)"।

মহারাজ অসিনা শ্বর মপি হোন্দুনা মথা তানা হংখি, "নংগী মশাবু মশানা থঙজরবা"।

"নংনা ঐবু ইশানা থঙজমবা তধীবা ওম্ব। ?"

"নংনা মদু নংগী মথংগী পুন্সিদা তমপদবনি। নংগী

অশিংবু থেংননবা শেম শাগো। মতু ইকুই কুইদনা লাক্ল-
গনি।" হায়না যোগীনা খুমখি। মুখিৎ অদুমক্তদা মহারাজ
অদু নাখিরম্মী। অমসুং মুখিৎ খর্মিগী তুংদা শিখিরম্মী।

মহারাজ রনজিৎ সিংহনা শিঙ্খবদা, যোগী অসি সারদার
দয়ন সিংহনা মাগী থবক্তা শিজিন্নখি। মহাক্না মাগী লম্বী
থাদোক্তুনা পাপকী থবক লৌখৎখি।

হায়বদি দয়ন সিংহনা যোগী অসিগী মতেনংনা নিংথৌ ওই-
রক্লবা মতিক চারবা নিংথৌ মচা কয়ামরুম হাৎখি। অশুম্বা
পাপকী থবক তৌবা অসিদা নিংথৌ মচা নাওনিহল অসিসু
য়াওখি।

অশুম্বা সিখ নিংথৌ মচাশিংবু ঈথেং তাহল্লবা মতুংদা
যোগী অসিনা চহি তর'হুমদোইদা ভাইরিবী রাজ কৈনা্যা রাণী
কৌবী অমগা মুংশিনগ্রে।

নোংমা রাজ কৈনা্যা অসিনা যোগী অসি খোংপাক্লা
কাউখি। মরম অমিদগী মহাক্না লমন খুম্নকপনি। মহাক্না
মাগী তুতপু থাদুনা রাজকন্যা অসি অহিং খুদিংগী মাগী কাদা
পুরকহল্লম্মী। অশুম্বা মানা মাগী শাগী লমচৎ অদুদা পেনখিং
রম্মী। মসিগী কলনা রাজ কৈনা্যা অসিগী মাগী শুমহৎনিং-
ভাইগী মশক অদু মাংখিরম্মী। কৈনা্যা অসি শাখিনা মারবা
মীশুম্না উরে। মহাক য়াম্না শাওগনবী মুপী অমা ওইরক্লে।
মহাক্না মশাগী পুন্সিবু কনজবা তমত্রবদা সিখ আইন অসি
পামলক্তে। মরম অসিনা মানা সিখকী আইন অমসুং কত্রবা

পূকচেল চেন্নবা যোগী অসি মাংনবা থৌরাং অমা পামদে।

যোগী হরিদাশকী চুড অসিনা রাণীবু য়াম্না নুংশিখি। মাদা রাণীবু মডেং পাংনিংলম্মী। মোংদা যোগী অসিনা রাণী অসিগী নুংঙাইমিন্ননবগীদমক্তা অকবা য়ু থক্লম্মী। য়ু অদুনা মহাকপু জ্ঞান মাংহনখি। মতুদগী মপাগী ব্রহ্মা (চুড) অদু রাণীগী মমাংদা উৎলরে অমস্তুং মথোর অনি য়াম্না নিংথিবা রাবি কয়া শাখি।

চুড:— যোগী হরিদাশনা মহাকপু অয়াবা থুদোংথিহনখিবগী-
    দমক্তা ঐ য়াম্না নুংঙাইতে।

রাজ কৈন্য:— নংনা ঙমগদবা লৈরবদি ঐবু থয় ভেংবাংবীয়ু।

চুড।— ঐনা নংগী মডেং পাংনিংই, অদুবু ঐ ইশামক উপাই
    লৈজদে।

রাঃ কৈন্যঃ:—থৌজাল হৈরবা চুড। চানবীদুনা ঐবু নুংশিবিয়ু।

চুড:— ও! পূকচেল চাওরবী ইবেম্মা, নংবু ঐনা চানবীরে।

রাঃ কৈন্যঃ:— নংগী চানবী হৈবশিনা থৌজাল হৈবদগী নান
    থোকপা ঙমলোই।

চুড:— ঐনা শোয়দনা থৌজানবিয়রনি।

রাঃ কঃ — নংগী থৌজায়া অসিগুম্বা কন্নবা মী অসি হাৎ-
    ভোকপীয়ু।

চুড:— ঐনাই শোশদনা মহাকপু হাৎলগনি।

রাঃ কঃ— অদুবু করম্বা মতমদা ?

চুড:— থোদোক অদু লাকখিসনু।

রাঃ কঃ— ঐনা নংবু হন্না হন্না ঐবু কনবিয়ু হায়জরি।

চুত :— ঐনা নংবু করিগুম্বা অমা তাকনি।

রাঃ কঃ— নংনা তাকপচুংক ঐনা তৌগনি।

চুত :— নংগী লাম্মীশিং অসি ব্রিটিশকী লান্মীগী মায়য়ে'ক্তা থাজিনবো যেংগী অসি মাগী মাপল তৌরিবশিং অসি লোইনা কৌদোকখিগনি।

রাঃ কঃ— মহাক্না করিগুম্বা ঙমগ্রবদি ঐদি মা'জরেদো।

চুত :— নোংমৈ পাইবশিংগী গন পাউনরগী মহুত্তা মৈতাল মকুপশিংগী বোরাখাওশিং অতু থ'খো হ'য়না রাণী জিন্দান্দা হায়য়ু।

রাঃ কৈন্য অসিনা মাঙোন্দা ত'কপচুমক তৌরে। অশুম্না ১৮৪৯ গী মুঙ্গীগী লানকমদা হাংগ্রবা যোং অচুগী থায়াওগী মহাক মশামক কনঙখি।

হৌজিক পাখিরিবাশ'ন খনবিরম্বা য়াই, লচুদি করিগী-দমক্তা মশাগী চুতপূ (ব্রহ্ম) খঙলবা মশাগী চুতকী মতেংবু ফংজরবা যোই অসিনা লানফম অচুদা মাইথিখিবনো হায়বসি। তশেংনমক মকাকনা জয় তৌগদবনি, কচুবু যোগী অসিনা ল'নফম অচুদা চংবা মতমদা মশাবু শেংদোকচবা হায়বচু থৃদক্তা ক ওথোকখি। মরম অসিদগী মহাক্না মাগী চুত অচুদগী মতেং ফংব ঙমখিদে। পাবীরিবশিংনা খঙবীগনি মচুদি; ঐখোয়না ইশাগী চুত অসিদগী মতেং নিজবা মতমদা ইহান হেক হানবদা ইশাবু অংদি থম্মোইবু শেংদোকচব হায়বসি কাওরোইদবনি।

২১

নশাগী চুত অসি করম্না খুদুম চনগনি

How To Conquer Your Twin Angel

নংগা মতম পুম্নমক্তা লোইনদুনতা লৈরিবা নশাগী চুত অদু খুদুম চম্নবা থৌওং অহুম লৈ। এখোয়না নংঙোন্দা পীগদৌরিবশি খ্বাইদগী হেন্নবা, খ্বাইদগী থুদোংথিবা য়াওব্রবা অমস্তুং খ্বাইদগী লাইবা থৌওংনি।

ঙোঙালবা কা অমা খল্লো। ফক্লাংশিং অমসুং শিল্লিং অদু অতিয়া মচু (শংবানবা) গী চেনা কূপশিল্লু। মক্রগা লৈতেশিল্লু। মচু অসিগী ফিদা অমসু লৈখাইদা থাদ্রো। থোং-নাও অমস্তুং সুংশিং চংফম অদুস্থ শংবানবা মচুগী মুখল থনজিল্লু।

ফক্লাং অদুদা অচৌবা হকচাং চনবা মিংশেল অমা য়াল্লো। মখা অদু শেংনা ঈরুজথোক্লগা লেজোতি অমগুমক্ শেংলগা মিংশেল অদুগী মমাংদা লেপ্লগা মিংশেল অদুদা তারিবা কয়াংশিং অদু য়েংউ। অশুম্না মিনিট তরা মতারোম য়েংউ। অসিদগী নমিৎ অদু উইশিল্লগা লোংনা ফিদা অদুদা হিপথো। মশা অদু কোমথোকহল্লু, নংগী থোপ অদুদা নংগী মিংশেলদা উথিবা কায়াংশিং অদু লোইনা চিংশিনবা ওম্নবা থল্লু। অশুম্না হম্না হম্না হোংনৌ।

নংগী মপূক্লিং অদু অতোপ্পা মুংঙাইবরোমদা চংহনগনু।

মরুওইবা অমখক্তদা খল্লু। নশাবু লাকশিনবা ওয়গী রাথল নত্তনা অতোপ্পা' বাথল অমত্তা নংগী রাথলদা চংকনগন্নু।

ইহান হানবদা সুমিৎ খরদি নং করি ওই'রবগে, করম্বা মতমদা লাকপগে অমম্তুং কদাইদ' চৎ'খিগনি হায়বসি খঙনবা হোৎনগদবনি। মসিগী হৈনবী অসি মাথা অচুদা য়েকশিন্দুনা খম্নবা (লৈম্নবা) থা অমরোম মক্রগা লেম্না হোৎনগদবনি। মসিনা নংঙোন্দা নশামক্কী ওইবা জ্ঞান খর পীরকনি। মসিগা মরি লৈনবা লাইরিক খরম্ভ পাগনি। মতম ইকুই কুইদনা নং "নশাবু খঙজবা" হায়বদু ফংলগদবনি।

শাজেল অসি মপুং ফানা ওম্নবদা নংনা নশাগী ফিজম মূর্ত্তিগী মরংদা অমুক খল্লগনি। থি'শেলদা তারিবা নশাগী মমিচু নত্তনা অতো'প্পা সু ত্তাইবশি'দা নংগী রাথল চংলোই-দবনি। মসিদগী নশাগী মপু' মপাল অনিমক খঙলগনি। মতম খরদি মপু' মপাল অনিগী থেম্নবত্রু চাংদম্নত্রুনা লেনগনি।

মসিগী মতু'দা নংগী মপালগী শক্তমদগী হেম্না মরু ওইবা চনু'গী ওইবা শক্তম অচুম পূক্নি' হকচাং লুপ্না খল্লো। নংনা মসিগী খরমথৈ খঙ-ক্লবা মতংদা মসিনা নংগীদমক্তা ফিরম থুদিংমক্তা তোওবা ওমগনি। হায়না মতম পূখদা খল্লু। মাসগী মমুংগী ওইবা শক্তম অসি নং নশাগী মূর্ত্তি (ভূত) অচুনি। মহাক্না নংগী য়াথংতবু ইনগদবগী থৌরাং তৌহুনা লৈরে হায়না আশা তৌরো। নংনা হেক ওম্মথৈ মহাকী মরমদা খল্লো। নংনা মহাকপূ রারকপা ওমগনি হায়বগী থাজবা

লৈয়ু। কৈদৌঙৈদসু মাইওংগনি থম্লু। হায়রিবা যোগ সাধন অসি নোংমদা পূং অমরোম হয়া হয়া হোৎকয়ো। নংগী হোৎ-নবগী চাং হেমশহল্লু। অশুম্বা নংনা যোগগী সাধন অমদা নোংমদা পূং তরুকসোম লেপ্তুনা কয়া (তৌবা) ওয়বা মতম অদুদা নহাক অসি মপূং ফারবা যোগী অমা ওইরে।

নংগী চুত অসি নংগী মাৎ-তুনা লেপহনবা ওয়বা মতম অদুদদি মিংশেলগী কান্নবা লৈরগোই। মঙোন্দ নাঙোন্দা নত্রগা মীগীদমক্তা কান্নবা থবক তৌ হায়য়ু। কঠবা থবক্তী কৈদৌঙৈদা কায়রুম্নু ঠগার হাংবদা হায়বা ইল্লবা চুত অসিনা নংনা ভাকপীবা খুদিংমক পাংথোক্কনি। মহাক্না ভাঙা হেক কাংবগা কঠব থবক তৌবা মীশিংবুদি খুদক্তা লোইশিনগনি।

হায়রিবা চুদ অসি নপাগী অনিশুবা মূর্তি ওইবা মরম্না নংনা মাবু কৈদৌঙৈদসু কিরোইদৌরনি। মতম খুদিংমক্তা ঈশ্বরনা থ ইদগী হেম্ন: ফনা শেখ্নরবা নপাগী চুত অসিনা নংগীদমক্তা করি অমত্তা মাংনবা তৌরো। চুত অসিদি মতম পুম্নমক্তা অচুম্বদা লৈ। মহাক্না কনাগুম্বু কৈদৌঙৈদসু নমথাক তৌদে। মহাক্না নংগী লৈবাক অদুগী আইন অমসুং মহৌশাগী খুৎশেম্নু ভাক্না চৎলি: মাঙা কনা অমত্তবু মাংনবা শিন্দে। নংস্ত্র অসিগ মায়নবা হোৎনগদবনি। মসিগী ওয়-ঠৈম্নবনা নংনা থবক তৌরবদি অমাঙ্বা হায়বত্তুনা নংবু লৈথা ভাহনগনি।

চুত অসি মাম্না খুদোং থিনবগী মপক ওইরবা জিব অমদি হায়না লাইরিক থরম্না পলি। মসি অয়ানবনি। চুত অসিদি

ফুংন্থ কন্থে হিংচাবস্ত নত্তে। মহাক অসিদি মী মশামক্তনি। মীওইবগী চুম্নগী মিৎ অসিনা উবা ফংদ্রবা মহাক অসি নংনা যোগ সাধনতবু তৌজরবদি মহাকপু উজবা ফংগনি। মসিনা নংগী অরা অনা খুংদদা নংবু নিংথিনা সেবা তৌবগনি।

নংন হংলিবা ৱাহং শিগী পাওথুম পীবু হায়বু। মহাক্ক হরাওনা পাওথুমশিং পীরক্তনি। মরক মরক্তা দূত অসিবু ৱারংচগে হোৎনরিবা যোগীশিংনা দূত অসি অহানব উংবা মতমদা মথাগী অশুম্না বা তাম্মে।

দূত :—করিগীদমক্তা নংনা ঐবু পাম্লবনো ?

যোগী:—নংং। ঐবু মতম পুম্নমক্ত সেবা তৌবিগনি হিংই।

দূত :—নংনা করম্না অদুম্না নিংলিবনো ?

যোগী :—ঐনা ঐগী পুন্সিবু মহৈ য়ানলন্নীংই।

দূত:—নংগী নশাবু নংনা থঙজরব মতম অদুদা মহৈ য়ানবা হায়বদো নংগী ওইরগদবনি।

যোগী: — ঐনা মতম পুম্নমক্তা হোৎনজবা থুদিংমক্তা নংনা ঐবু ইক্তে পাংবা পাম্মী।

দূত:— ঐবু লোইবিরিবা ইবুংঙো! ঐনা নংগী য়াথং জারা চৎকনি অদুবু মওং অমদি লৈ।

যোগী: - মদুদি কবিনো ?

মফম অসিদা মওং অদু হায়রকই।

নৎনা অক-কত্ত থনবা মতমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। নংনা তৌরগে হায়না লেপশ্রবা অদুগী মতুংইম্না থবক অদু

পাংথোকপ ঙমত্রবদি নংগী অমাংবা ওইগনি। হায়রিবা মওং অসি নংনা য়ারবদি, নং মতম থুদিংদা নিংবা থুংলগনি।

করিগুম্বা মতমদা নংগী হুত অসি য়াম্না শাথিবা য়াওই। তৌইগুম্বস্তুং মসিগী শাথিবা অসি নংগী নশাগী শাওগনবা অদুনা থোকহনবনি। মরম অদুনা মতম পুম্নমক্তা থোপ ইংনা থবক তৌ। মসিনা অকাইবা লাক্লবদা নংগী রাখল অদু থোৎ-হনগদবনি।

নংগী হুত অসি মপুং ফানা জয় তৌরবা মতম অদুদা, নংনা মাগী মতেং মাইকৈ থুদিংদা ফংলগনি। নংনা হংলিবা রাহং থুদিংগী পাওথুম পীরকনি। নংঙোন্দা হল্লকদবা অফবা থবকশিং নংনা তৌরগনি। নংনা থুদোংথিরবা, রাববা মতমদা মহাক্না মতেং পাংবীগনি। নংনা পামজবা পুন্সি অদু মহাক্না শেম্বী-রকনি। ওইথোক্লরোইদবা থবকশিং অদু লোইনা ওইথোকপ ঙমহল্লকনি।

নংগী ইন্দ্রিবু থুন্নম চনগে হোৎনবা মতমদা, নশা অদু য়োক-থত্তুনা থম্মু, অরাবা থাঙবা অমস্তুং নশাবু থাজগদবনি। মতম পুম্নমক্তা লু-হেন্না অমস্তুং ধর্ম চেনবা মী অমা ওইগদবনি।

নংগী চিঙ্গাক্কী মরমদা চেকশিনগদবনি। হকচাংবু য়োক-থৎপা ঙম্বা অচম্বা অমস্তুং থুনা তুমহনবা ঙম্বা চিঙ্গাক চাগদবনি। শা অমস্তুং মরাই কাবা চিঙ্গাক থাদোকদবনি।

নংনা চথোকপ মতমদা, নফি মওং তানা শেৎলু; মশাবু নিংথিবা মওংদা নুংঙাইহল্লু। হকচাং ফনবগী নিয়ম ঙাকউ।

মহৌশাগী থৃৎশেম থুগাইগনু। অকবা লাইরিকশিং পাও। মতম মাংহনগনু। নংগী তুংগী দমক্তা শেল তুংশিল্লু।

চিক্লাক্লা নংগী হকচাং শাবনি। কিজেংনা অতোপ্পশিংদা থুদোলগী মশক ওইহল্লি। মুংঙাইবা হায়বসিনা নংবু হরাওহল্লি। মতম মাইৎনা পুন্সিগী মতমবু শাংদোকহল্লি। হকচাং কবমা মপান নাইত্রবা লনথুম পী। শেল তুংশিনবনা নংগী তুংগী কিভমবু শেমজৈ। লাইরিকশিংনা নৎগী লৌশিংবু শাবনি।

নংনা মহৈ য়ামনবগী দমক্তা মথক্তৌশিং অসি চেকশিমগদবনি। মখোইশিং অসি নংনা চপচানা খঙবা ঙম্নবদি, মীশিংবু চিংশিনবা অমসুং নংগী থুহমদা চীংশিনবা ঙমগনি।

নংনা মখোইশিং অসিগী কান্নবশিং অসি লাইরিক অসিগী অহুম শুবা শরুক্তা খঙগনি।

২২

চাংয়েংশিং

Examinations

ওইদবদা কিরিবশিংবু করম্না মৈয়হৎকনি ?

How To Fight These Bug Bears

পৃথিবী অপুম্বা অসি চা'য়েংগী শঙ্লেন অমনি।

ঐখোই পুম্নমক মফম অসিদা পরিক্ষা (চাংয়ে') তোগদবা মী ঙাক্তনি।

মতম পুম্নমক্তা অচুম চৎথগদবনি।

পুন্সিগী মিৎ অনিশিনা নোঙ্খি অমসুং কল্লী।

পৃথিবী অসিদা চাংয়েংনা থল্লি। লাইরবা অতোং অচুম্ব শিন্দম-শংদা চাংয়েংবা ফল্লী। মসিগী তুংদা মহাক ইউনিভরসিটিদা চৎথগনি। মফম অসিদগী মহাক সংসারদা থোংদারগনি। অশুম্না জগৎ তাইবংপান অসি চা'য়েংগী চাংয়েং তাক্কনি। মীওই থুদিংমক্না মসিবু মাইয়োক্নগদবনি থল্লবদ। অনাবশুম্না তৌরিবসি কল্লিগীনো? মরমদি মথোইনা কল্লিশু নত্তবদা অকিবশিং'বু খেংনরুরে। অসিশুম্বা অসি খৃষ্টানশিংগী মবুংঙো যিশু খ্রাইষ্ট ফাওবা কি। মহাক্না অশুম্না হায়খি; "ঈশ্বর! অসিশুম্বা পরিক্ষাশিং অসিদগী ঐবু কনবীয়ু।" তৌইশুবসুং মসি ইশ্বরনদি ঐখোইবু কিহনবা তৌদে। মহাক্না করম্না ভল্মী? মহাক্না কনাশুম্বা মী অমা চাংয়েং অসিদগী কনবিরবা মতমদা, মী অম্বদা সংসার অসি থাদোক্নো হায়

থৌনা ফবা মীশিংনা মতম পুম্নমক্তা চা'য়েংশিং অসি মাই-পাক্না মচৈ য়ানখি। নংশু শোইদনা মচৈ য়াম্নবগীদমক্তা শেম শাদুনা লৈগদবনি। মচুগীদমক্তা থৌরাং তৌদুনা লৈয়ু। নংনা নশাগী ইন্দ্রিগী শক্তিশিংবু খঙজগদবনি। নং মচৈ য়ানগ্রবা মীশিংগী শুণশিংগী মপু ওইনিংলমগনি। নং হৌজিক মচৈ য়ানবা হায়বচু নংগী ওইরনি। নংনা শাজেলশিং অচু তৌরো।

শোইদনা মচৈ য়াম্নবগীদমক্তা শুমহৎনব অমসুং নমহৎনবা শেম শাদুনা লৈয়ু। মহৌশাগী থুৎশেমশিং অসি শুমহৎনবগী

মরুশিং অসিদা লৈ। মহৌশা লাইরেখোগী পোৎ খুদিংমক অমনা অমবু শুমহৎলি নত্রগা অমত্তনা অমত্তুবু শুমহৎলে।

অশুম্না পুম্সি অসিস্না নংনা অতোপ্পশিংবু নমহৎলি। নত্রগা অতোপ্পশিংনা নংবু নমহৎলি। নং করম্না পাম্বগে লেম্লো। অতোপ্পশিংবু নমহৎমবা তোৎনৌ। মীনা নমহৎহনগনু। মসিনা নংবু অরোনবা শক্তিশিং পীরক্কনি। নংগী শিংথবা অক্রুগী মতুং ইন্না নংগী অপাম্বদু ফংগনি। নং মহৈ য়ানগনি।

অতোপ্পশিংবু নমহৎনবা অরোনবা শক্তিশিং অসি মী খুদিংনা তানবা ঙম্মী। মসি ফংনবা হোৎনবদা অরাবা কয়া থাংবা তাই। মথাদা পীরিবা পাওতাকশিং অসি ইনগদবনি।

অতোপ্পশিংবু নংনা নমহৎপা ঙমদ্রবদি নংগী পুম্সি অসি মহৈ য়াদ্রবনি হায়না লৌবা য়াই, মরমদি অতোপ্পশিংনা নংবু নমহৎপ্রবনি।

নংনা অতোপ্পা মীশিংবু নমহৎকে হোৎনবা মতমদা মখোইশিং অদুদা নংনা তৌরিবদু থজহল্লোইদরবশি। মখোইনা অপাম্বা খুদিংমক থাদোক্কদবনি। তোঙান তোঙানবা মীওইশিংদা তোঙান তোঙানবা নমহৎনবা লৌশিংগী চাংয়েং শিজিন্নগনি। মরমদি মী হায়বসি অমগা অমগা শুকমান মাম্নদবা মরম্না মথক অমত্তগী লৌশিংনা মখোইবু নমহৎপা য়াদে। তাক্লীবা অসিগী মতুং ইন্না নংনা রাখল তৌরো। মিৎনা হেক য়েংবদা মীওইবগী পুক্নিংগী জ্ঞান অদু থজনবা লাইরিকশি পাও (Psychology)

ছাত্রশিংগী খুদম অদু লৌশি।

কমাগুম্ব অমগী বাহৈদগী ছাত্র অসিনা মাগী পরিক্ষা লৌগদৌরিবা ওঝা অদুবু য়াম্না অকিবা ফাওই।

পরিক্ষা লৌরিবা ওঝা অদু কিরোইদৌবনি। মহাকস্তু লোইনা শিংলব মী নত্তে। নংনা মাবুস্তু অমরোমদা ঙম্মীবা ওম্মী। নত্রগা মাবু পংথহল্লু নংগী পাংদ্রবা ব্রাথলশিং পুথোকস্তু পক্লগদবা অমদা কন্না তকশিল্লু।

নংগী পাওখুমশিংগী মপানগী ওইবা শকফম্না মহাকপু শুমহৎনবা হোৎনৌ। য়াম্না লূনা অমম্তুং মালহল্লু। ইরিবা খুদিংমক পাবা থোক্লবা অমম্তুং ফজনবা ইয়ু। নংগী ব্রাথলশিং অদু অওকপ রাহৈশিংনা ফাজিলহল্লু ফজবগা মরি লৈনবা জ্ঞানশিং অদুগী মহাও অদুগী মপু ওইরে হায়বদু নংনা মহাকপু তশেংনা খঙহল্লু। মাবু অশুম্না হায়হল্লু মদুদি, "ঐনা পুম্নমক পীবা ঙমদ্রবস্তু বাহৈশিং অসিদি ঐনা মুংশিজরে।"

পরিক্ষা লৌরিবা ওঝা অদু নংগী নমাংদা লৈতে। নংস্তু মাগী মমাংদা লৈতে। ময়ামগী ওইবা মীৎয়েংদা নংগী চেশিং অদু ম'তোম্দা পুথোকউ মতম অদুদা নংগী পাওখুমগী লাই-রিকশিং অদুতবু পামগদবনি।

নং চেকশিন্দে হায়বদু উৎথোকস্তু। খ্বাইদগী ফয়বা কলম অমম্তুং মুক শিজিন্নৌ। চে অদুগী ওই থংবা মাকন্দা নিংথিনা থাক্‌কনি। বাহৈশিং অদুনা নিংথিবা ব্রাথল পোকহলগদবনি। নংসা ব্রাহং অমগী পাওখুম মপূং ফানা পীবা ঙমদ্রবদি, মদু লেপ্না মাংহল্লোইদবনি। থঙমনবা হোৎনগদবনি।

নংগী আশাগা তোগদৌরিবা ফলগা চান্নহল্লু।

নিংশিংউ, "শম্জিনবা হাকবসি বুদ্ধিগী থৌরাইনি।"

অরাংবা থাকী কবিশিংদগী লাইনা খঙনবা হোৎনৌ।

অপঙবা অয়েৎপশিংবু লৌথোকউ।

মচং ওইবা মচাকশিং পীয়ু।

চানবগী রাখলতদা লৈগন্নু।

কাওগনবা রাখলশিং থাদোকখো, মখোয়বু নিংশিংবদা মতম মাংহনগন্নু।

নশাবু নশানা শন্দোক্না তাকচৌ। (ব্যাখ্যা)

নংনা ফোংদোক্লীবশিং অদুদা কবিগী রাখল চেন্নবা হোৎনৌ।

নৱৌশিং শিজিন্নৌ, অচুম্বগী মতৌ লৈয়ু। হিরম খুদিংদা হৈশিংউ চম্মনগদবা রাখল পুথোকন্নু।

লৌশিং মাংলবদা ফজরবা রারিনা নহুৎশিন্নবা হোৎনৌ। রারি অদু অতোপ্পগী ওইহল্লোকদবনি। মাংখ্রিবা বুদ্ধি অদু রারি অদুগী মতেংনা খঙনবা হেৎহনগদবনি।

নংনা কবিশিংগী রাহৈশিং অদু খঙলক্কবা মতমদা, মখোয়গী রাখলশিং অদু নশাগী লোন্দা পুথোকউ।

পরিক্ষাশিংদা নংনা নংগী মতম্মু চম্মমথৈ শিজিন্নগনি। মিনিট অমা ফাওবা মাংহল্লোই। নংনা কুপ্না খাইদোকদবনি।

মতম পুম্নদা মহৈ য়াম্নবা থল্লু। করিগুম্বা অমদা আশা কাইবা তোগন্নু। পুক্নিং জুপকনি। ইশাবু থাজবদা মহৈ

য়ানফনগনি। অকিবা অমসুং নিংবা কাইবশিংনা থবক ঙমদবগী অতোপ্পা ফিংশিংনি।

নং মহৈ য়ানবগী খোংথাং নিপাল কারে। নতুং হন্দো-রকপু মহৈ য়ান্নবগী মুর্তিগী মশক ওইবা য়ুম্বী অদুদা কয়া কোন্ন।

নং লাইরিক অসি নৈনরে হায়রসি খল্লে। অপাম্বশিংগী-নমফুদি মসি থোইদোক্লা পুক্লিং চংনবগী মতিক চারবনি।

নমা'দা লৈরিবা মীশিংবু নমহৎপ ঙম্মবদি, নংঙোন্দা অয় ভোবগী গুনশিং লৈয়ে হায়না লৌরে।

নংনা মদু ঙাকদবনি। নিংথিবা শকফম লৈনবা হোৎনৌ। মরম অদুনা নশা ফনবা অমসুং ফিজেৎপু য়াম্না চেকশিনগ-দবনি।

মতম লৈবা খিবিক্তা অচোপ্পশিংদা নে'লুকদবনি।

কান্নপ্রবা পোস্তাশিং খোয়াংঙোইদবনি

করিগুম্বা মতমদা নশাগী হাথুবা (চনিং ভাদবা) মতৌ উৎলোইদৌবনি।

নশাগী মরমদা য়ারি শাক্লু। মসিনা নংবু অরাবা পীরকনি।

নংবু রাহনগে লাকপশিং অদু খোশাক্লু

নংনা নমহৎকদৌরিবা মী অদু য়াম্না থাগৎপীয়ু।

মাগী নাপল অদুনা মুংঙাইহল্ল।

মতম পুম্বদা ইহান হেক হানবদা খোজানগী মশক ওইবা থবক অমা পাংথোক্লবা হোৎনৌ। নশামক্লা খুদিংমক্তা মু'ঙাইয়ু,

মতুনা অফবা অমস্তং অরাংবা থাক্তা পুথৎলকনি।

থম্নবদা মতম শাংহনগনু। মরৈ শাংনা য়েংকনু।
অতোপ্পশিংগী অহোবশিং অত্তদা তুমিন্না লৈখোকউ।
মীনা হংলক্কবদি নংনা কৈদৌঙৈদা পাও পীরুগনু।
(অহৈ আপা শাকনু)

নংনা কোংদোক্কে নিংতুনা থিরিবা রাখলশিং অদুগী মচেৎ খজিক্কং হেক নংগী মরুপশিংদা খঙহল্লুবা মতমদা, মতুন নংবু নমহৎনবগী অকনব শক্তি অমা ওইগনি। নংনা নংগী মরুপকি মনাক্তা চৎলো। নংগী থৌনা অসি তাকথোকউ। নং মাং-লগনি। নংগা য়াম্না চেকশিন্না মসিগী লৈমিন্নৌ। অসিগুম্বা শক্তি অসি মাংহনগনু। নশাদা তুংশিন্দুনা থম্মু। নশাগীদমক্তা শিতিন্নৌ। নংনা কান্নদবদা শিতিন্নরবদি পামলকপ মতমদা শিজিন্নগে তৌবত্তু ওম্বগী আশা তৌরুনু। মরম অতুন অগুম্না নিংলিবা অসি চেকশিনগদবনি।

করিগুম্বা মরম অমদা ময়াই কাবা রাখল তৌরুনু। অরোনবা থবকশিংদা নংগী মরুপ মপাংশিংবু নংগী রাখল অদু খঙহনগনু। অসিনা নংগী অচেংবশিং (অহোবশিং) অদু খঙবিগনি। নংনা তৌজরিবদু মহৈ য়ানবা ওমজ্রবদি, মখোয়না ইকাই খুম্নরক্তু মাংখিগনি।

অতোপ্পশিংগা লোইনবদা য়াম্না হৈশিংগদবনি। অমস্তুং তোঙানবা মওংদা থন্নগদবনি।

পুন্সি অসি মো'কপগা কপ্পগনা থনবনি। মহৈ য়ানবা য়ান্দবা হায়বসিস্ত অ'সগুম্বা মিরা'গুম্বা মহুম অসিদা শারিবনি।

নংনা নংগী পীরা'শি'বু তোঙান্নমবা ওয়বদি, নং মোক্লীং-থরোমদা লাক্কনি। নংনা হোৎনজরিবা অপুম্বা হৈশিংনা হে'ৎনজরবদি, মহৈ য়ানবগী লুহুপ অত্ত শোইদনা উপকনি।

২৩

হেক্ত নমহৎপা

Active Influence

নংনা মী অমবু হেক্তা নমহ কে মিৎবত্ত শোরদনা ওমগনি।

মী অত্তুদা চপ য়ুংবা মিৎয়েং'গা লোইননা রারী শাউ। মাগী মিৎ অনিগী মরক্তা লৈবা মাতোন মক্লদা নংগী মিৎয়েং থমগদবনি।

অত্তুবু য়েংত্থনত্ত লৈরোই। মরক্তা অমুক নংগী মিৎয়েং হোংগনি। অত্তুবু মশাদগী নংগী মিৎয়েংদি হোংদোকলোই। হায়বসিদি নিংশিংউ। নংনা মাগী কয়াৎকী শরুক অমদা য়েংত্থনা লৈগনি।

মৎনা নিংলিবা অত্তু পাংথোকে হায়ত্তুনা রারী শাবা মতমদা তশেংনা মাগী নাথাং অত্তুদা য়াম্না চেৎনা মিৎকম হোংদবা মিৎয়েংদা য়েংগনি।

রারী শাবদা নশামক্লা রাহৈ য়ামদনা, য়াম্না শেংনা অমম্থুং

শক্তি লৈবা মওংদা শাগদবনি। মংমা ঙাংবা মতমদা মংগী মিৎ অচু মাগী নখাংদগী হোংদোকনু। ঙম্নবদি মহাকনু মংঙোন্দগী হোংদোকখিদনবা হোৎনৌ মাগী মমিৎ অচু মথক-লোমদা লেক য়েংখৎপা মতমদা মহাক্না মংগী নরা লৌ-রবনি, মতম অসিদসু মংগী মিৎয়েং অচু মাগী মাতোম মরুদ য়াম্না থুনা অমসুং মুম্না য়েংশিনগদবনি। মহাক অসি মংমা নমহৎলগদবনি। মংমা মাবু শিজিন্নবিংবা মওংদা শিজিন্নবা য়ারগনি।

ম'বু মীনা নমহৎকে হোৎনরকপা মতমদা মংমা মংগী মিৎয়েং অসি অতোপ্পা নাকন্দদা য়েংচুনা লৈরবদি নমহৎপা শুকয়া য়ারোই।

অচুগা রারৌ শারকপা মতমদা মংমা মীচুদা য়েংশুরবদি শোইদনা মবু নমহৎখিগনি। মমা নিংলিবা শক্তি অসি কয়া য়াম্না কনবগে হায়বসিগী মরম থেইদোক্কে। মংমা মী অমগী মরমদা খল্লিবা অচু ফবা ঙমজ্রবদি মাগী মরমদা নপুক্তিংদা করিগুম্বা থরদি থবগনি। মহাক্না মংগীদমক্তা পুংঙাইবা থরদি শেম্মীরকনি। হায়বদি মহাক্না মংবু লাকশিনগ্রগনি। শুমহৎপা হায়বসি নমহৎনবগী অকনবা গুণ অমনি।

হেক্তা মী অমবু নমহৎপ ঙমগে হায়রবদি মংঙোন্দগী য়াম্না পুক্তিং চংনা অরেম্পা মিৎয়েং য়েংব ঙম্নব হোৎনবা অসি য়াম্ন' চংদবা য়াজ্রবনি।

মসি হোৎনরো, মখাদা তাকলিবশিং অসি শিজিন্নরো।

অকোইবা শকয়েং মিংশেল অমগী ময়াইদা', পীরা কোইগ্নক কোইবা চে অমা নপশিল্লু। মিনিট তরাদং মিৎ কুপ্তুনা মতুদা মুম্না য়েংউ। খোরম অমদা নপুক্লিং লেপ্পু। মতুদা অরেপ্পা অমগা লোইননা য়েংগদবনি। অতুদগী নশাগী নমি অতুগী মাতোন মরক্তদা য়েংলো।

পাখৈ অসিনা নংবু চেৎনা মিৎকম হোংদনা য়েংবা ওমগী মপু ওইবগী শক্তী অদু পীবীরকনি।

নংনা ওম্বমখৈ হোৎনরো। হোৎনমনা নংবু মপুং ফাহন-গনি। হোৎনজমনা অচৌবা চীংজাও ফাওবা তম্ম তৌই।

মিৎকম হোংদনবগী শাক্তেল তৌবা মতমদ, শ্বর চনিংতানা শাংনা হোনবগী অরাবা অসিগু থাবা তাই। চনিংতানা হোনবনা অশোপ্পশিংবু নমহৎপ মতমদা শক্তি য়াম্না পী।

অয়ুক থুদিংগী অহাওবদা মিংশেল অমগা ফম্মু। নচিল থুমজিল্লু। শ্বর তপ্না হে জিন্দুনা নংগী থবোগ্বী অদু চাওথোকহল্লু। অপুম্না শ্বর অদু সেকেণ্ড মঙাদং থিংদুনা থম্মু। অমত্তুং তপ্না হোন্দোকউ।

অপুম্না অহানবদা শ্বর অসি সেকেণ্ড মঙাদং থিংবা তমগনি, অতুদগী মথং মথং হেন্না শাংথনা থিবা ওমগী শক্তি লৈনবা হোৎনগনি।

য়াম্না থুনা শ্বর হোন্দোক হোত্তিল তৌরোইদবনি। ওম-মখৈ তপ্না হোনগদবনি।

শ্বর শাংনা চনিংতানা হোনবা হায়বসিনা মচৈ য়াম্না

হোৎনবদা পুক্নিংগী পাঙ্গল য়াম্ন পী। মসিনা মহৈ য়ানবগী অরাংবা থাক্তা পুথৎলকপদা নংবু পাঙ্গল কয়ব। হিদাক ওইহল্লি।

২৪

পুক্নিংগী অকনবা ঈথকপু খামজিনবা

Check of Passions

নংনা মহৈ য়াম্লহনগে হোৎনবা মতমদা নংগী পুক্নিংগী ঈথকশিংবু খামজিনবা তাই। ঈথকশিং অসিনা তুংদুনা লৈরবা মহৈ য়ানবগী লম্বী লেম্বী। ঈথকশিংনা লাকশিনগ্রবদি নং মাইথিবা হায়রবদু ওইগনি।

ঈথকশিং অত্থিদ, তে'ল্লুম্বা ম্পুংশিব, কিব', অরাব', খুদোংথিবশিং অসিনি। মতোইশিং অসিনা নংবু পাথৎহল্লি। পাথৎপ হায়রবসিনা নংগী মহৈ য়াম্নবগী য়েক্রবনি।

অশাওবা অমস্তুং শাওনা থবক তৌনন পাক্লগী শক্তিনা তৌবা থবক্তা য়াম্ন য়েথ ইবা পী। কশাগুম্বা অমবু অশাওবনা নমহৎপ্রবদি মহাক অডু অপাঙবনা নমহৎপ্রবনি। অতম্পা পুক্নিংগী গুণ চেল্লবা মীওইশিংগী মথৎত আশংবা জ্ঞা'ন্না অকনবা মৈশাগুম্না লৈহল্লি।

নংগী লমচেল্লবা পুক্নিংগী ঈথকশিংবু খামজিল্লু। মশাবু য়ারকচবা হায়রবসিনা মহৈ য়াম্নবগী লম্বীদা চংলবা য়াত্রবনি।

ইথকশিং অসিনা মীওইবগী পুক্নিংগী তৌবা ঙমগী শক্তি পী।

অসি ঐখোই অয়াম্বগী ওইনা ভৌবনা য়ারে হায়না লৌরশি। অদুবু ঐখোই অয়াম্বা পুন্সি অসি মহৈ য়ানে হায়না খনজবা? নত্তে! মহৈ য়ানখিবদি মীওই খরদনি। মহৈ য়ানজবশিংনা মখোইগী পুক্নিংগী ঈথকশিংবু ফাজিনবা ঙম্মী। মখোইগী পুন্সিদা সুংশি সুংওংগী বাখল চংদে অমত্তুং পুন্সিবু লাইনা খনদে।

নংনা হায় মতুদি নংগী চরাংনরবা পুক্নিংবু ৱারকপা ঙমজে। নংনা মহৌশাগী হৈনবী ওইবা মরম্না মখোইশিং অসিগী ঈচেম্মা চেনমিন্নৈ। মতুনা নংনা লিংজরিবা বাখল অতুগী ওম তৈতেনবদসু চেনখিনি। মরম অসিনা নংনা খাজো, মসি ৱারকপা য়াম্না সুবনি। ৱাবনি।

অসিগুম্বা ঈথকশিং অসিবু ৱারকচবগুনা নংগী পুন্সিবু মহৈ য়ালহনগনি। মীয়াম্না নংগী মরা চেংনা লৈরবা গুণশিং অদু য়েংশদবগী কোইনা পুন্সিন্দুনা লৈরে। নংনা ক্রুজ্রবশিং অসিবু শীঙনবা মতমদা, মীশিং অদুনসু নংবু শীঙনরকনি।

নংনা নশাবু ৱারজুনা খল্লিংবগী মওং অদু খঙনিংগনি। মসি ভাজুনা লৈরে। পুক্নিংগী ঈথকশিং অসি থনবা মতমদা নংগী নরেংবান অদু নিংথিনা কন্দোক্লগা ফম্মু নজ্রগা লেপ্পু। নংগী শৰীর অদু চিংশিল্লগা খবোম্বী অদু ওম্মনবৈথ চাওখোকহল্লু। তেংবান-বগী লেংলি পাল্লিবশিংগী মরমদা নংনা য়াম্না ৱানা থনবা মতমদা মতুগী ফল অদু নবুক অদু কোনশিন্দুনা চাকখাওগী মথাদা থম্মু। নংগী শৰীর তপ্না হোন্দোকনি। অশুম্না তপ্না অমুক হোজিনগনি। অশুম্না মিনিট অহুমদগী মতা ফাওবা হোনগনি।

মসিমা নংগী পূক্নিংগী ঈথকশিংবু কাজিনবদা মতেং ওইগনি নংনা শাজেল অসি ইন্নাই লাইনা পাংথোকপা ওনত্রবদি, অইংব ঈশিং গ্লাস অমা থকউ। মসিনা নংবু চুম্না ওমহনগনি। মসিগী তুংদা নংগী শ্বর অদু য়াম্না তপ্না অমসুং শাংনা হোন্নিল্লু। অদুদগী ওন্নবৈ তপ্না হোন্দোকউ।

নংনা হায় মতুদি মীয়াম্ন' অসিগুম্বা পূক্নিংগী ঈথকশিং অসিনা মহৈ য়ান্নবি। মসি অয়ানবনি। মখোইদি মহৈ য়ান্নবগী হোংনবা মতমদা মখোইগী লাকওনত্রবা পূক্নিংগী ঈথকশিংবু য়াওহন্দে। মহৈ য়ান্নবা মতমদা মখোইশিং অদু লৌথংলি। অশুম তৌবদগী মখোইগী হেন্ন য়াংশিনগদবত্নু অপনবা ওই।

২৫

মহৈ য়ান্নবা শাজেলশিং

Exercises for success

তুমিন্না পোথ'উ। শ্বর শাংনা হোন্থৌ। নমাই অদু লুকথদুনা কপ্পুং অমদা হিপথৌ। নশা কেন্না লেং-থোংপদা য়েংকদবা নকি নয়োলশিং লৌথোকউ। য়াম্না রাথল হন্থনা অমসুং কন্নি অমত্তা থন্দনা মিনট অমরোম লৈনবা অশুম্না হোংনৌ

নংগী পূক্নিংগী মিং অদুদা নংনা নিংজন্নিবা কল অদু য়াম্না ইংনা পুশিন্নকউ। ম'সি নংবু মুংঙাইহনবা ওম্বা হকচাং কবা', লম লৈবা নত্রগা অতৈ অতোপ্পশিং ওইবা য়াই। নকোক অদু

হায়গৎতুনা ভপলপ্না য়াম্না মুম্না অয়েপ্পা মিৎয়েংদা ননাভোন মভোম্দা য়েংউ। নমথাক অচু তাওথোকহল্লু। মতম অচুমক্তদা নবুক্তা অমুক চিংশিল্লু। মতম থন্না থিংলগা নথম্নাক অচু পীকথহল্লু। মসিনা নংগী নপুক চাওথৎহনগনি। মতুংদা নপুক অচু পীকথরকনি। মতুংদা অমুক হন্না পুক্কুংদা চিংশিল্লু। মসিনা থবাক্তা য়োয়রকনি। অশুম্না নংনা ভম্বমথৈ মতম য়াম্না হোৎনৌ।

অসিগী তুংদা মথকলোমদা য়েংথৎতুনা অমম্ভ য়াম্না ইংনা পুক্লিং কন্থবা মওংদা ফম্মু। নংনা নিংলিবা অচুগী পান্দমকম অচু অভৌবা চেজেৎ অথদা ইরে। মতুদা মিনিট মঙারোম য়াম্না পুক্লিং চংনা য়েংগনি অমম্তুং নপুক্লিং অচু য়াথল অসিদা ইনশিন্দুনা পান্দমকম অসিদা হন্না হন্না থল্লু। নংগী পুক্লিংন চপ চানা নংনা থল্লিবা অচুগী পান্দমকম অচু য়োয়বা মতমদা মিনিট তরা মঙারোম ননাভোন মভোম্দা য়েংউ। অশুম্না পান্দমকম অচু ফংগে হায়না নংগী পুক্লিংদা হন্না হন্না চথৌ। নংনা হোৎনরিবচু ফংগনি হায়না থাজবগা লোইননা থল্লু।

অসিগুম্বা যোগগি মতেংনা অঙকপা থবক কন্না নংনা পাংথোকপা ঙমগনি।

২৬

শ্বরগী পাম্বৈনা মহৈ য়ানবা

Success through the breathing system

শ্বর হোনবগী নিয়ম্না য়াম্না লোৎনা লৈরবা মহৈ য়ামকপী পাম্বৈশিংবু মীওইবদা থজহল্লি।

ঐখোইগী নাতোন মখুল অমি লৈ। অমি অসিদা ঐখোইনা শ্বর হোল্লি। অদুবু হোনবতদি চাং য়াম্নদে। করিগুম্বা মতমদা য়েংবা য়েন্ন' হোল্লি। অগুম্না ওইনা অমুক হেন্না হোল্লি।

থবক খুদিংদা থৌনা কনা মহৈ য়াম্লন্নপে কায়রবদি, মংগী শ্বর হোনবদা চাং য়াইবা ওম্নবা হোংনবা অমম্তুং মসিবু নিয়ম য়াইহনগদবনি।

খোগীশিংনা মসিগী অচুম্বসি মতম কয়াগী মমাংদগী খঙনরবনি।

নাতোন মখুল অমিসি অমগা অমগা পুং অমমমলৈরগা শিনৈ। সুমিৎ থোরকপ মতমদা য়েংখংবা নাতোম্না হাল্লা শ্বর হোনগনি। মসিগী মতুং পুং অমা লৈরগা ওইনা শিনগনি। করিগুম্বা মতমদা সুমিৎ থোরকপদ ওইনা হাল্লা হোনবম্ম য়াও-গনি। অগুম্ন' য়েংবা অমুক শিনগনি। অসিগী নিয়ম থকরুবা লৈরোই। অদুবু নংনা নিংবা মতুং ইম্না শ্বর অসিগী লম্বী হোংহনবা ঙমগনি।

ঐখোইনা থাজবদি পুর্ণিমা মতুং থা শিথরকপা মতমগী য়োংমা, নিনি, লম্বী, ভরেংনি, নিপানি, মাপন্নি, তরাহুমদোইনি, তরামরিনি কোনবা অসিদা সুমিৎ হেক থোরকপদা শ্বরনা ওইদা লৈগদবনি।

অমুক্না থাশি মতুং পুর্ণিম ওইরকপদা শ্বর অসি অহানবা, অনিশুবা, লম্বীশুবা, ভরেংনিশুবা, নিপান্নিশুবা, মাপন্নিশুবা, তরাহুমদোই, তরামরিনিশুবা অসিদা য়েংলোমনা শ্বর লৈগদবনি।

মথাগী মওং অসিদা শেংনা তাক্লি

পূর্ণিমা মতুং থা শিথরকপদা নুমিৎ থোরকপদা লৈপদবা খর

থাশিগী থাবান	নাতোন মথুলগী
নোংমা কোনবা	ওইদা
নিনি ”	”
হুমনি ”	”
মরিনি ”	য়েংতা
মঙানি ”	”
তরুকনি ”	”
তরেৎনি ”	ওইদা
নিপানি ”	”
মাপনি ”	”
তরানি ”	য়েংতা
তরামাথোইনি ”	”
তরানিথোইনি ”	”
তরাহুমদোইনি ”	ওইদা
তরামরিনি ”	”

পূর্ণিমা ওইরকপদা, নুমিৎ থোরকপদা লৈপদবা খর

পূর্ণিমাগী থাবান	নাতোন মথুলগী
নোংমা পানবা	য়েংতা
নিনি ”	”
হুমনি ”	”

পুর্ণিমাগী থাবান	মাভোন মথুঙগী
মরিনি পানবা	ওইদ।
মঙানি "	"
তরুক্নি "	"
তরেৎনি "	য়েৎতা
নিপানি "	"
মাপন্নি "	"
তরানি "	ওইদ।
তরামাথোইনি "	"
তরানিথোইনি "	"
তরাহুমদোইনি "	য়েৎতা
তরামরিনি "	"

অশুম্না শ্বর হোনবগী নিয়ম অসি মশা কবা মী অমম্না য়েংলসি। মসি মী অদুগী মশা কবগী অমস্থং কিভম অমস্থং মতমগী মতুং ইন্না হায়রিবা অসি খেন্নগনি।

মথক্তা পীরিবা নিয়ম অসি মুমিৎ খোরকপা মতমদা লায়্না হোল্লবদি মং নশা ফজ্রবনি। নশানা মসিগীদমক চুম্নবা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মশা কবা মী অমগী অকবা ঝাথলস্থ চংদবা য়াত্রবনি।

পুক্নিংগা মরি লৈনবা জ্ঞানগী শক্তিতনা মচৈ য়ালহল্লি হায়রবসি চিংনবিংঙাই লৈতে। অদুবু অসিগুম্বা জ্ঞান অসিদি মশা করবা মীগী পুক্নিংতনা শেখীবা ওম্মী। অদুনা হকচাং কহনবা

ভাবনি। শ্বর হোমবগী শাক্তেল অসিনা নশাবু কপংহনবগী খ্বাইদগী হেন্না করবা নিয়মনি।

নংনা হৌজিক শ্বর অসি পুং অমমম লৈরগা নাতোন মথুল অমদগী অমদা করম্না-হোংই হায়বসি থগুলে। য়েৎথংব নাতোন্না ফজনা হোল্লিজৈদা ওইথংবা অসি য়াম্না শোয়্না ঙপ্পা হোনগনি। করিগুম্বা মতমদা নাকল অমতদ হে ন্দুনম্বা লৈব য়াওই।

শ্বরনা নাতোন অমদগী অমদা হোংলকপা মতম অসি মী অতুগী অরাবা মতমনি। কৈদৌঙৈদসু মতম অসিদা অকবা থবক অমত্তা তৌব হৌরুন্নু। মাসনা নিংবা কাইবা অমসুং অরাবা পুরকনি। করিগুম্বদসু মসিনা মী অতুগী পুন্সিবু থুদোং-থিবা থোকহল্লি। শ্বর অসিনা মপুং ফানা হোংলবা মতমদা নংগী অকবা থবক পাইথৎপা য়ারে, মক্রেহদি নং অরাবা তাগনি। অসিগুম্বা অরাব মতম অসিদা নংনা কনাগুম্বা অংঙুদসু রা তাং-লোইদৌবনি হায়বসি থগুগদবনি। হায়না য়াবি শাহুনা লৈরম্লবসু, মতম অতু লাক্লবদি নংবু চানবিনবা অমসুং নশাগী কান্নবগীদমক্তা করিগুম্বা অমত্তা হায়জ নোঙব তৌরুন্নু। মতম অতুদা নং তুমিন্না লৈথোকপনা হেন্না' কৈ।

মতম পুম্নমক্তা নংনা কনাগুম্বা মী অমদা নশাগী কান্নবগী-দমক্তা রা অতু হৌদোকপ মতমদা শ্বর অতু করম করম নাতোন মথুলদা লৈবগে হায়বসি য়েংগনি। য়েৎথংবা নাতোন্দা লৈবা মতংদা থোক্লবদি নংগী হেন্না অফবনি (শোইক্রবনি) থগুগনি। নথন্তু মচৈ য়াম্লে হায়না খনজো। মথক্তা হায়প্লব, মী অমবু

করম্বা নমহংকদগে হায়বগী নিয়মশিং অদু শিজিন্নবা মী অদুবু নমহংকদবনি।

কণ্ঠা নক্ত্রগা লেপ্লীবা মতমদা নংগী শ্বরনা য়েংলোমদা লৈবা মতমদা মী অদু নংগী য়েংলোমদা লৈহল্লু। ওইদা লৈরগা ওই-য়োমদা লৈহনগনি। মায়য়োক্লনা লেপমিন্নবা মতংদদি নংগী ওই নক্ত্রগা য়েংকী লেংবান অদু মাঙোম্দা লৈশিনগদবনি। চৌকিদা মাইয়োক্লনা ফম্লিনব মতমদ, হায়বদি লেংবান লেংবা ফগদবা মতমদা নংগী য়েং নক্ত্রগ ওইগী খোঙন মাঙোম্দা ইনশিনগনি। শ্বর লৈতবা খোঙ অদুনা মাঙোমগী লৈখোকনি।

ফিভম অসিদা হংনা শ্বর চনিং ভাম হোনগনি অমসুং মহৈ য়াইফগদবনি হায়না খনগদবনি।

মতম পুম্বদা ইংনা অমসুং অরেপ্প মিৎয়েং য়েংগনি। নপুক্লিং অদু ইংনা অমসু চিক্লা লৈহল্লু।

২৭

শ্বরগী মচাক মঙা

Five elements of breath

পোৎশিংগী অপেংবা মঙুণ ভপেংনা থঙলবা ভারতকী বৈজ্ঞানিক (philosophers) শিংগী মদ মতুংইন্না তেংবানবা অসি মরু ওইবা পোৎচং মঙানা শাবনি। পোৎচংশিং অদুদি :—

১। নৈ

২। ঈশিং

৩। মুংশিৎ
৪। আকাস
৫। পৃথিবী

অশুম্বা শ্বরগী পোৎচংসু মথক্কী অশুম্বা থাইদোকই। মহোৎশা-শুম্বা শ্বর অহু অরুবা মিংশেল অমদা হৌজিক্ত। মনিলশিং অহু য়াম্বা পাম্বা লৈরম্নগা অচৌবা থৌজুগী মওংদা লৈরম্নগা থাংশ্রবদি লৈগী শরুক য়াওরে।

অহুদগী মনিল অহু থা মচেৎ খাবা লৈরম্নগা থাংথিগনি, অহুনা শ্বরদা ঈশিংগী শরুক য়াওই তাকই

অহুদগী চৌথেক অহুম (Traingular) থাইবা পাবা লৈ-রম্নগা থাওশ্রবদি, মুংশিৎকি শরুক য়াওই।

অহুদগী অপীকপা থৌজুগী মওং লৈরম্নগা থাংশ্রবদি অকাসকী শরুক য়াওরে।

অহুদগী য়াম্বা পাবা চিথেক মরি শাবা মওংশিংবা লৈরম্নগা থাংথিগনি, মহুনা নংগী শ্বরদ পৃথীগী শরুক য়াওই তাকপনি।

● = লৈ, ◡ = ঈশিং, △ = মুংশিৎ, • = আকাস,
□ = পৃথীবী।

লৈগী শরুক্কা মিনট তরানিথোই, ঈশিংগীমা তরাতরুক, মুংশিৎকিনা নিপাল, আকাসকীনা মরি অমসুং পৃথিবীগী শরুক্ক মিনট কুন অশুম্বা শ্বর হোন্নি।

লৈপাক অমসুং ঈশিংগী শরুক্কা মতম পুন্নমক্তা অফবা মফমগী শরুক পুন্নকই। অতৈদি অশুম্বা কম্বা কারবে।

২৮

শ্বরগী ঈচেল করম্না হোংগনি

How to change the flow of breath

মংমা শাংথোকদৌরিবা থবক পুদিংমক্তা মহৈ য়াম্নিংঙমগনি।

ইরুঙ অচুম্বা মংবা লিংবা মাইকৈদা থম লোঁঙিবা হায়বনি চংঙ্গ হায়রবনি। অচুম্বা যদি মংবা দ্রিংবা মাইকৈদা হোৎনবা য়াই।

মংবা কপুংবা নঙপা চৌকিদা নখাগী ওইরোমদা ছিগথবা মতমদা থক থক খেংঙ্গুম্বা মাতোঙ্গ মখলদা পোটুবা থোকপনি। খেংলোমদা চিয়া মচুমা অহোমদা লোইবা থোকপনি। অমরোমদ কোনশিমগী অমরোমদা থম নৈবনি।

মকৈ মাখেন মাইখ লবইনকোকতি মতম পুন্না খেংলোমদা নৈবনগনি।

যোগি অমসুং মচেলবা :—

যোগী অমা হায়বসি মহৌশাগী পুংলোম অম্র তৌবা ম্বা মী অচৌবুনি। মহাকী অচৌবা থবক কয়া তৌনবা শক্তি লৈ। মহাক্না পুক্নিং লেপ্নি মচুম্না য়াংহন্নি। শক্তি য়াম্না লৈরা মরম্না মহাকী শাগী মথৈ শাংথোকপ ঙম্মী। তোইগুমখং মহাক্না অমসুং লোকাপনগী মরুক লৈবা থবক তাম্না থনি। মহাক্না করুবা থবক্তা অমাবা শাতউবা লৈতে। মহাক্না প্রকিতিগী অম্র তৌবা অমুবত্ খুম্মক অসি মহাক্না চপ মান্নবা থবক তৌই। মহাকী পুক্নিংগী শক্তি অমসুং মহৌশা লাইরেম্বীগী থুংলেমবা অমসা থমগা খেংনবা লৈতে।

যোগী মতমদা মহৌশা লাইরেম্বীগী মচানা থবকশিং মহাক্তম্ না নিংলে। হৌখাংবা কথা, পুক্ নৈনবা, খুত্তোইবা অমসুং মথৈ য়ানবা হায়বসি মহৌশাগা মরুমকী অপাখনি। মখোইশিং অসি ঐখোইগী পোকপগী মরক্তা লৈরবনি। মখোইগী অমমা মখোইশিং অসি কংবা হোৎনবা ডাবনি। তোইগুমখং মতোমগী কংকম থোকপগী মহাক্না নিংচুম্না লৌখোইদুবনি। মহাক্না লামা

তৌরবদি মহাক শোয়দনা মহৈ'য়ানবগী শক্তি অমম্থং শর্গনী কথাকগী লৈথা তাগনি।

২৯
দ্বুতকী শিদ-হিদাক

Twin angel's panaca

মী অমগী পুন্সিদা করম্থা মহৈ য়ানগদগে হায়বসিগী মরমদা হায়া শন্দোক্লা নৈনম্বে।

ঐখোই হৌজিক নীপা অমমা মহাকী মশাগী দ্বুতনা মশাগী নিংবা থুংহনখিবগী বারি অমা তাশি।

গুরু গার্গা অসি মমা মশাগী অমম্ভ পোকচবা মচানিপানি। মহাক অসি পোক্লকপদা মচিন্দা বুপাগী চামস অমগা লোইননা পোক্লকই। মহাক অসি অশুকী মতিক লাইবক কবা মী অমা ওইখি। মতুংদি মহাক্কী চহি তরেৎ শুবদা মহাক সুংঙাইবা হৌখি।

মশাগী যৌবনগী নিংথিনা শাকাইরকপ মতম্দু য়েৎগে হোৎন-রিবা নিপা মচা অসিগী কিতম অম্তু য়েংশি। মতুগী চৎনবিগী বাংমদা সু'ঙাইরিবা পুন্সিশিং অসি গুরু গার্গাগী পথাপ্তা য়াম্না থীনা হায়রি।

নিপা মচা অসি মাগী মমা মপানা মখিং চৎলবা মাইবশিংদা পুত্থনা য়েংহনশ্মী। মতুবু কায়বদি করি অমত্তা কংত্রে। নিপা মচা অসি য়াম্না কশ্রবা লমচৎ নাইত্রবা মশাগী কথোবু মকম মতম নাইদনা কাইথোকই হায়বসি কনা অমত্তা থতদে। মরম মতুনা

মাইবশিংনা মাঙোন্দা পীবা করবা হিদাকশিং কয়া মাঙোন্দদি খুদোং থিবদুম হেনহল্লে। হিদাকশিং অসিনা মাঙোন্দা ময়াই হেয়া হেমা কাবন্দুনা লমচৎ অদু ঙাক্লবা হোৎনবদা মাঙোন্দা হেন্না অরাবা অমা ওইহল্লে।

শোক ১৯৩২ দা পার্গাবু মপামা কালেনগী মতম লেপ্লবগী-দমক্তা কাশ্মিরদা চত্তুনা লুংঙাইরুচো হায়রম্মী। অদুনা মে থাদা পার্গাগী ইমুং মনুং পুম্বা শ্রীনগরদা লৈবা হায়না লেপ্পরম্মী।

মখোইনা কাশ্মিরগী কোনুং শ্রীনগর য়ৌরবদা হেন্নদুম ওলাংলম্মী। মরম অদুনা মখোইনা পাহলগামদা চৎলম্মী। মফম অদুদা মখোই থা অনিরোম লৈরম্মী। মসিগী তুংদা মখোইনা পাহলগামদগী মাইল নিপাল থাপ্লা চান্দনবারি কৌবা অপীকপা মফম অদুদা হোংলম্মী।

মফম অদুদা সাধু অমা লাক্লম্মী। মানা পার্গাবু য়াম্না চোকথনা নায়বা মী অমগুম্না উরম্মী। কাশ্মিরগী খ্বাইদগী ফরবা হবা মুংশিৎনা পার্গাগী মশা অসি কহনবা ঙমদে হায়না মাঙোন্দা হায়রম্মী।

সাধু অসিনা খুদক্তা ধ্যান তৌরম্মী। অমম্লুং য়াম্না ওয় মহাক্কী চুত অদুদা হায়জরম্মী। মতম থয় লৈরগা মহাক্না অহাংবদা কনাগুম্বা অমগা বারি শারম্মী।

সাধু—হে! মতিক চাওবা, নংঙোন্দা ঐনা হায়জরি। মপুনা শেম্বীরিবা তোল্লবা জিবশিংসিবু মুংশিবিরুলাউ।

আকাস বানি—হে! মাণ্ডত্রবা থব্লাই! নংগী .নপুক্লিংবু থৌগৎলু।

সাধু—হে। পোকখিম্নববা পুকচেল চাওববা চুপ্ত! মহা ওইরিবা লিপা মচা অসিবু ঙাকপীয়ু।

আঃ বাঃ—নংনা পাম্বা অতুমক ঐনু পাম্মী।

সাধু—ঐগী লোইনবিবা চুপ্ত! পাম্বী মচা অমগুগী মভেংনা মাগী লাইনা পুন্নমক কোকহনবা পামহৈ।

আঃ বাঃ—উনগী থোং অসি লাংথোকপ্রো। নংনা পাম্বী মচা অদু conch flowers গা লোইননা ক'গনি। মদু পাম্বী মচা অদুগা তিম্নবগা নংগী খাও অদুদা হাপচিল্লু। মদুনা লাইনা পুন্নমক কহনগনি অমম্র' তিব পুন্নমকী শিদ হিদাক্লী।

অশুম হায়ব্লগা মীওইবগী বাংমদা লৈব্রবা জীব অসি পাইখিবম্মী। সাধু অসিনা উনগী থোং অদু লাম্দুনা চৎলগা অশংবা পাম্বী মচা অমগা লৈ অঙোবশিং অদুগা পুরক্লম্মী। মহাক্লা মাগী খাওদা য়াওবিবা অতোপ্পা পাম্বী মচা অদুগা তিম্নবম্মী।

অসিগুম্বা য়াম্নবা হিদাক অসি পার্গাদা পীবম্মী। মহাক্লা মসি মুখিৎ হুমনিদং শিজিম্নবম্মী। মহাকী মশাদা ইলেক্ট্রিকী ঙৈচেল অমগুম্না ফাওবম্মী। মহাকী মমাই অসি ঙৈ থাংলক্লম্মী। মাগী মমা মপানা অসিগুম্বা অঙকপ ফংনা অহোংব অমা উরকপদা য়াম্না ওকখি।

সাধু অসিনা করি অমত্তা অবাবা লৈত্তনা অসিগুম্বা হিদাক অসি পীবা ওখদা মশা মথন্ত য়াম্না হরাওবম্মী। মীওইবগী কাম্নবা

পীবীরিবা অসিগুম্বা থুপ্পা লৈরবা শক্তি অসিবু য়াম্না থাজবা হৌরম্মী। পার্গানা মসি মতম খরা শিজিন্নরম্মী। হৌজিক্তী মহাক য়াম্না মশা করে অমসুং মশা কল্লে।

হৌজিক কাওবদা থুদোল অসিমী মতেংনা পার্গানা মী লাখা লাখাবু কান্নবা পীবীরি।

পান্মী মচা অমি ভিম্নরগা শেখা হিদাক অসি হকচাং পুন্নমক্তী শিন-হিদাকনি। পার্গানা স ধুদা হায়খি, মতুদি—হায়রিবা পান্মী মচাশিং অসিগুনা মীওইবা জাতিগী য়াইকবা পীবা ঙমগনি। হায়রিবা পান্মী মচানা শেখা হিদাক অসি অতৈ করিম্নু নত্তে। ঈবু করম্না করিনা ওলহনবা ঙমগে হায়বতুগী হিদাকনি।

হায়রিবা হিদাক অসিনা মীওইবদা ঈগী পুম্নি ওইহল্লী। অসি শিজিন্নবদা হাপ্তা অমদা মশা অতু মমাংদৈদা ওইথিদ্রিবা ফিভম, অকবদা অঙকপ ফংনা হোৎহনবা ঙমই। নংনা বেক চারুবা থুদিংদা হিদাক অসিমী মতেংনা ঈ লোইনা ওলহনব ঙম্মী।

হায়রিবা হিদাক অসি ঐখোইনা শেখা ঙমজ্রবদি ল হে য়দা লৈরিবা প্রোফেসার সিঃ পার্গা পোষ্ট বোক্স নং ২৬১ অসিদা চেন্নগা ক গনি তাকপীরম্মী।

৩০

তেংপানবা মপু কনানো

Who is lord of univers

ঐখোই পুম্নমক্না তেংপানবা মপু অসি কনানো, করি ঙবগে

মসি ঐখোইনা করম্না থিরগা, কদাইদা চৎলগা কংগনি ? মসিগী পাওখুমদি : ঐখোইনা ধর্ম্মগী ওইবা লাইরিকশিং, জাতি খুদিংগী কলচরশিং অমস্তুং হৌরককমশিং পাহুনা মৈনরুরগা শুকচৎ হেক চৎখোক্তনা মীৎ অসিনা মথকলোমদা অকা'বা অসিদা হেক য়েংথৎপদা উব্রিয়া আভিয়া (নলাইলেন) হায়না খঙনরিবা অসিনি হায়না প্রমাণ নাতৈ কংলে।

য়রম্নদি তাইবং জীব খুদিংমক, পোৎ খুদিংমক অহাংবদা অহাংবনা শাবনি। হায়বদি, ঐখোইনা করিশুবা থবক অমা পা'খোকে লোৎনবদা অহাংবা মফম (জাগা) থিরকই। অহাংবা লৈতবা মফমদা করিশুবা থবক অমত্তা শেমগৎ শাগৎপা যাদে।

অহাংবা মফমদা মুংশিৎ লৈ। মুংশিৎ অসিনা জীবদু শাগৎনবা পোৎচং মচা লৈ। মতুদি মথক্কী পাব' ২৭ শুবদা শ্বরগী পোৎচং মচা হায়বজুদা শুগাইনা উৎপ্রে। মৈতৈ অহল-শিংনা হকচাং অসি পঞ্চভুৎ মচানা শাবনি হায়না হায়নরিবসি মৈ, ঈশিং, মুংশিৎ, পৃথিবী অমস্তুং আকাস অসিবুনি। অদুনা মুংশিৎতগী ঐখোই পুম্নমক শেম্বনি হায়বসিগী প্রমাণ কংলে।

পৃথিবীগী জাতি খুদিংনা মাগী মাগী মরোল্না মপু মাগী মিংথৈ লোনবদা হিন্দুশিংনা ওঁ নরায়ন, মুসলমানশিংনা ওঁ মকা রাই নমো, মৈতৈনা হুঁ শিদবা, খ্রীষ্টানশিংনা ও! লে.র্ড হায়না লোন্নি। লাইলোন যাবেগী মথাংদা ওঁ, হুঁ, ও হায়না হায়রি-বাস মুংশিৎ মাগী শক্তনি। লোন তিন্নদবদগী খোঙ্খোক অমদি

ঐপোইগী মিৎ অসিনা য়েংবদা শংবানবা মচু উরি। অদুনা ঐখোই মৈতৈনসু "হু" আতিয়া গুরু শিদবা" হায়না মিংথৈনরিবসিগী মপু মাগী কুচু অসি শংবানবা মচুনি হায়না খঙনরে। জাতি খুদিংগীসু আতিয়া মাবু ইরাংলি হায়না নাত্তে কংলে।

শ্লোক লিশিং চামনা সংহিতা ওইবা শ্রীব্যাসনা লেংবা শ্রীমহাভারত মহা পুরান্দ ভীষ্ম পর্ব্বদা ব্রহ্মবিদ্যা যোগ শাস্ত্র ওইরবা শ্রীমদভগবত গীতা উপনিষত্তা শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনগী ধর্ম্ম সম্বাদদা "বিভুতি যোগ" কৌবা ১০ শুবা অায়ধ্যাইদা কৃষ্ণনা অার্জ্জুনদা হায়খি, "ঐ" হায়বসি পুম্নমক্তা য়াওই, মতাল লৈবশিংগী মনুংদা সুমিৎ ঐনি, খবানমিচাকশিংগী মনুংদা থা ঐনি। চৌংজাওশিংগী মনুংদা হিমালয় ঐনি, তু-খোংগী মনুংদা সমক্রনি, তুরেলগী মনুংদা গঙ্গানি, শাগী মনুংদা নোংশানি, মগগী মনুংদা কামধেনুনি, উচেকী মনুংদা গরুরনি, মহারিষিগী মনুংদা ভৃগুনি, মী মরক্তা নিংথৌনি, পাণ্ডবকী মনুংদা ধনঞ্জয় ঐনি। অশুম্না তাইবংপান শিন থুংবা কৃষ্ণ মানা শেম্নীরিবনি লোইশিনবিগদবসু মহাক্কী হায়রি।

কৃষ্ণ মহক্কী পনখ্রিবা অখোইবশিং অসি মিৎমক্তা উহৌত্রবসু ঐখোইনা চেদ, মূর্ত্তিদা, লাই ওইনা য়েকপ শাবদা মখোইগী কুচুশিং অসি লোইনা আতিয়া মচুগী কুচু ওইনা খেংনৈ। অশুম্না জাতি খুদিংগী আমা, যিশু, সনামহি পাখঙবা হায়না মীগী মওং লৌচুনা অমত্তা তাইরবা মপু মানা তাইবংমীবু বারকপীনবা মীরক্তা

মতাং অসিদা পাবিব্রিবশিংনা তাইবং মপূদি অমত্তনি হায়রগা আত্তিয়াম্ন লাইনি, কৃষ্ণস্ন, আল্লাস্ন লাইনি, লাই য়াম্না চোং-থোনক্লে হায়না থনবিরম্বা য়াই। অদু নত্তে। তেংবানবা মপু মানা পৃথিবী অসিদা তোঙান তোঙানবা মকম অমম্নুং ঈশিং মুংশিংকী খেন্নবা মতুং ইন্না শকলোন কয়ামুক থাইদোক্লা শেম্বীরি। জাতি কয়ামরুম থোক্লা, মাগী মাগী কলচর তোঙান তোঙান্না শেম্বীরি। পূম্নমক অসি মী হায়বচুদি অমত্তনি। মপানগী মীৎয়েংদদা মান্নদবনি। পৃথিবীদা লৈপাকপু শান্তি ওাক্লব লৈব্রিবা সিক্কাইশিং অসিগী মথৌদি চপ মান্নে। অদুবু সিক্কাই থুদিংংক্কী মওং অমম্নুং ফিজেত্তি চপ মান্দে। অদুনা তেংবানব মপুনা তাইবং ঐখোইবু শেম্বীরবদা, জিবশিং অসিনা মপু মাবু নিংশিংব্রচুনা পাপ পূইনা থঙত্রবদ', অচুম অরান থিত্রবদা জগৎ অসি মাংনবগী মশক ওইরক্রবা মতমদা মপু মানা মীগী মওং লৌত্নুনা মীয়ক্কা মকম মফমগী মতুং ইন্না মওং লৌত্নুনা লাকপীরগা পাপীশিং অদুবু লাক-শিনবীরি। বাথন্না অংদি থিৎ অসিনা উবা ওমত্রুবা মতিক লৈরবা, পাক চাওরবা, মওং লৈত্রবা মপু মাগী শক্তমবু থঙহনগে হায়দুনা মীগী মওং লৌত্নুনা মীয়ক্কা অবতার তৌরকপনি। তাইবং মীওইবা ঐখোইনা "ঐ" হায়বসি মহাক্লী হায়নম্ন হান্নরি। "ঐ" হায়বদু থঙগে, করি পোত্তানো, করি কান্নগদৌরিবনো হায়বদু থঙনবগীদমক্তা পান্না ২১ শুবদা শুপাইনা তাকপ্রবনি। মসিদা ইশাগী পূন্নিংবু (ব্রহ্ম) বু কয়ম্না বারকনি অসিনি। অদুনা ঐখোইনা অমক পান্না ২৬ শুবা শয়গী পাৰৈনা মহৈ য়ানবা

হায়বসিন্থু ভেংবানবা অসিদা তৌরিবা থোক্লিবা থৌদোক থুদিংমক বারগনা যাবা, শারগনা শাবা, হৈংলগনা হৈংবা অশুম্বা ঐথোইগী ইশাদা ইলেক্ট্রিকী ঈচেলগুম, রেডিওগী ঈচেলগুম চপ চপ মান্নবা থোকই হায়বসি থগুদে।

অহনা থৌতিক্কী ঐথোইনা "মপু" তায়বত্নু কনানো থিরুবদা "অহাংবা অতিয়া" অসিনি হায়বসি জাতি থুদিংমা মাগী মাগী বেদ শাস্ত্র, পুর'ন, পুরাশিংদ' লোইনা প্রমাণ পীদুনা তাকপ্রবা ঙাকনি। মথ দা ইশাদা লৈরিবা ইশাগী অনিশুবা চুম্ভ (ব্রহ্ম) অসিবু মিংথিনা ব্র ব্রুকপ ঙম্নবত্তদা হায়রিবা "অতিয়া গুরু শিদবা" হায়বা শিদবা মপু মাগী মশকপু চপ চানা থগুজবা ঙমগনি। জাতি থুদি'গীম্থু অসি মঙাই পুন্সিবু মহৈ য়া'নগনি।

হয়িও হয়াহে, হে হয়ুম্ হয়ুম্ হয়ুম্



লোইরবা।

খুরুমজবা

মৈত্রবাক কৌবী ইমা-ও !
হৌজিক্ক মণিপুর কৌরিবী,
থম্বাল চাম-নিপালগী মওংগুম
চৌংলোন মাপম থৌগনবী,
থবালগী থমচেৎ মওংগুম
পাক্কবা তম্পাক্কু য়াইদচল্লিবী,
থবালগী লৈরিক্ক মামনা
হৈয়াং লৈয়াংনা লৈতেংলিবী,
মপূগী খোইদৌথক্কু শাৎলিবী
পীশাতাওগী কাইদোংকম ওইরিবী,
লৈরাং থবালগী মওংগুম
নেম্নবা সমুদ্র ঈমাইথক্তগী
হাংলবা কাইদা ঙানখোইরিবী,
য়ুমজাও লৈমা ইমাগী পোথাকম
অখোবা কয়াগীসু পোক্ককম
তাইবং শেম্বীরিবা মপূগী
গুণ খিবিক্কী তুংলকপী।
কচ্ছরি ইমা নংগী পুয়াদা
লৈনমত্রবা লৈরাং অমত্তং
থেৎচিনবিয়ু ইমাগী নাপদা
চলহনবিয়ু সাহিত্যগী লৈকোন্দসু
থওজসনু মীওইবগী পূন্সি
কদাইদনো অচুম, অয়ানবা।

অরানবা চুমথোকপা

	লমাই	অরানবা	অচুম্বা	পরেং
১।	২	শিজিন্নবনি	শিজিন্নহনবি	৬
২।	২০	কাওবা	কত্তবা	১২
৩।	২৩	কান্নবা	কান্নবা	১
৪।	২৩	মীশংবা	মীশিংবা	৬
৫।	২৫	শিনককশিং	শিনকমশিং	৭
৬।	২৭	নংগা	নংবা	১০
৭।	৩০	ন্নমথৈদি	থন্নমথৈদি	৮
৮।	৩১	পথোক্লবগীদমক্তা	পাংথোক্লবগীদমক্তা	৮
৯।	৩১	কপৎল্লু	কপৎহল্লু	১৮
১০।	৪৩	ভোরো	ভোরোই	১৫
১১।	৪৩	মহাক্লা	মহাক্লা	১৬
১২।	৪৪	ভোবগনি	ভোবিগনি	৪
১৩।	৪৪	পান্নবনো	পান্নিবনো	৯
১৪।	৪৮	লাইরিকশি	লাইরিকশিং	২১
১৫।	৪৯	মৎসা	মংবা	২১
১৬।	৫৪	কবা	কংবা	১৫
১৭।	৫৫	ভোংদনবগী	হোংদনুবগী	১০
১৮।	৫৩	অগা	অমগা	১৩
১৯।	৫৫	খিবা	থিংবা	১৮
২০।	৫৬	শম্বী	শেম্বী	৮

২২।	৫৯	মথথাক	মথবাক	২
২৩।	৫৯	তাওথোকহন্‌	চাওথোকহন	২
২৪।	৬৩	হেম্মুনেত	হোম্মুনতা	৬
২৫।	৬৪	কগদবা	কজদবা	৭
২৬।	৬৫	মুংশিংকী	মৈথী	৪
২৭।	৬৭	অচুপী	অচুপা	১৪
২৮।	৭১	নলাইদেন	সলাইদেন	৫



মথংগী চহি শোক ১৯৭৯ দা ফোংগদবা লাইরিক্কী মমিং

1. HATHA YOGA

   শ্বর শাজেলগা কোন্নবা যোগ শাজেল

2. CELENDER OF YOGIC POSTER 1979